A. T. HOVANESSIAN

# ALIMENTAŢIA CU CRUDITĂŢI

Aş vrea să îmi exprim recunoştinţa faţă de domnul J.G.Hananian pentru grija şi modul de a transpune cartea mea într-o engleză fluentă. În anumite fraze traducerea a prezentat dificultăţi considerabile, dar eforturile de a obţine o versiune în limba engleză cât mai accesibilă posibil, nu au fost irosite în zadar .

ATERHOV

Cartea este tradusa dupa editia publicata si distribuita de:
Hallelujah Acres Publishing
PO Box 2388
Shelby, NC 28151
704-481-1700
www.hacres.com
O carte realizata de:
Haik Nazaryan
haik@nazaryan.com
Glendale, California

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

# RAW-EATING

# ALIMENTAŢIA CU CRUDITĂŢI

O lume nouă, fără boli, viciuri şi otrăvuri

Traducere de Mirela Ştaut
(Din dragoste pentru fraţii mei, oamenii)

Propagarea alimentaţiei cu crudităţi este cea mai nobilă
şi umană acţiune a secolului

Sumar

PARTEA A DOUA



PARTEA A TREIA

# PREFAŢĂ

Cartea Alimentaţia cu crudităţi a lui Arshavir Ter-Hovannessian, am citit-o pentru prima dată în 1978 şi aceasta m-a influenţat cel mai mult ca să trec pe o dietă cu crudităţi. Domnul Hovannessian a avut doi copii care au decedat din cauza dietei lor. El scrie, “Copiii mei au murit datorită atrofierii treptate a tuturor organelor cauzată de o hrănire nenaturală şi de medicamentele dăunătoare”.
Toate acestea ar fi putut fi prevenite.
Unul din motivele pentru care continuăm să fim bolnavi este că societatea continuă sa depindă de hrana gatită. Nu ne dăm seama de gustul înşelător al hranei gătite. Când hrana este gătită, codul genetic al alimentului este compromis; aşadar valoarea nutriţională este compromisă. Dumnezeu ne-a arătat în Geneza 1:29 că toate ne sunt îngăduite nouă. Arshavir Ter-Hovannessian ne arată prin povestea sa tragică şi prin studiul său ulterior că Dumnezeu este cu adevărat omnipotent şi că, urmărindu-i planul, vom avea o viaţă lungă şi fără de boli.
Copia mea originala a "Alimentaţiei cu crudităţi" are colţurile răsucite şi a ajuns într-o stare aproape jalnică. Încă mă mai întorc la ea des pentru a mă inspira şi a-mi confirma că dieta corectă este terapia pentru orice boală. Am încercat ani la rand să îl găsesc pe domnul Hovannessian ca să obţin mai multe copii a acestei cărţi. Din păcate toate încercările mele au fost în zadar. Oricum, am găsit că mesajul său este atât de folositor încât noi, cei de la Hallelujah Acres am decis să retipărim copia sa clasică.
Raw- Eating a fost scrisă acum 40 de ani. Imaginaţi-vă cum ar fi lumea noastră astăzi dacă toţi ne-am fi schimbat obiceiurile noastre vicioase. Vă încurajez să citiţi această carte din scoarţă în scoarţă şi să o daţi mai departe la toate cunoştinţele. Împrăştiaţi mesajul că nu trebuie să fim bonavi.
Rev. George Malkmus

## PREFAŢĂ LA A DOUA EDIŢIE

Prima parte a acestei cărţi a fost publicată în 1963 cu titlul RAW-EATING.
În cărţulie sunt comprimate într-un mic sumar concepţiile mele despre nutriţie, am atins astfel aproape toate cele mai importante aspecte ale alimentaţiei cu crudităţi. Vorbind la modul general, nu e nevoie să mă întind cu multe detalii ca să declar lumii adevărul cum că gătitul şi rafinatul, prin care nutrienţii naturali sunt degeneraţi în substanţe nenaturale, nu sunt doar fapte care contrazic legile naturii, ci sunt responsabilii şefi ai tuturor maladiilor. Cea mai neştiutoare persoană poate intui clar că, în loc să elibereze oamenii de boli, ştiinţa medicală bazată pe hrană gatită şi medicamente otrăvitoare conduce omenirea la o multitudine de afecţiuni faţă de care toate celelalte vieţuitoare sunt imune. După ce veţi citi doar câteva rânduri din acest subiect, persoanele cu mintea deschisă se vor trezi din indiferenţa letargică şi vor înţelege în totalitate gravitatea situaţiei. Marea majoritate a oamenilor, însă, fiind oarbă datorită concepţiilor greşite ale ştiinţei medicale şi prejudiciată de ideile vechi, va dori să aibă mai multe informaţii asupra subiectului. De aceea, în a doua parte a acestei cărţi, am revenit cu mai multe explicaţii detaliate asupra unor intrebări cruciale. În acelaşi timp, am avut avantajul de a face anumite mici revizuiri şi corectări în această primă parte. De-a lungul primei ediţii al cărţii, idea alimentaţiei cu crudităţi a fost în stadii rudimentare; astăzi a fost pusă în practică în foarte multe ţări. Prin abandonarea hranei gătite şi a medicamentelor otrăvitoare, mii de oameni slăbiţi din întreaga lume s-au vindecat de bolile lor nesfârşite şi sunt acum în stare să ducă o viaţa fericită şi fără de griji. La sfârşitul cărţii am anexat o mică selecţie din numeroasele scrisori primite de la aceşti oameni.
Când o maşină sau instrument nou este inventat, o serie de teste cu rezultate de succes sunt suficiente să confirme sau să demonstreze acea invenţie. Astăzi, mii de oameni de pe tot pământul trăiesc dovezile că alimentaţia cu crudităţi salvează omenirea de la dezlănţuirea nemiloasă a tuturor bolilor de pe pământ. Cineva ar putea să gândească probabil că asta ar fi suficient să deştepte pe oamenii de ştiinţă din apatia lor şi să convingă pe toată lumea de enormele beneficii ce le dobândim din alimentaţia cu crudităţi. Astăzi oameni care sunt orbiţi de vicii organizează conferinţe internaţionale cu scopul de a combate presupusul deficit de produse alimentare şi organizează conferinţe fără de sfârşit pe subiecte ridicole, pe când 80 la sută din alimentele adevărate oferite nouă de natură sunt distruse fără crâcnire cu propriile mâini prin gătire si rafinare.
Apelez la toate persoanele cu adevărat umanitare să se facă auzite şi prin repetate prelegeri să invite autorităţile să ia măsuri imediate, să pună în practică regulile alimentaţiei cu crudităţi. Acum este momentul cel mai potrivit pentru această acţiune.

Aterhov

Arshavir Ter-Hovannessian
Profetul uitat

Arshavir Ter-Hovannessian este un adept al crudismului, el va fi recunoscut într-o bună zi nu doar ca şi părinte al hranei crude din zilele noastre moderne, care a început să prindă anvergură pe tot globul, dar şi ca unul dintre cei mai mari umanitari şi ecologi care au trăit pe pământ. Cartea sa Raw eating (publicată pentru prima dată în limba armenească in 1960) nu va fi privită doar ca pe o biblie a alimentaţiei cu crudităţi ci şi ca una din cele mai importante cărţi scrise vreodată. După ce s-a orientat către hrana crudă, a găsit totodată în aceasta şi pasiunea şi misiunea de a cultiva acest adevăr universal tuturor oamenilor de pe pământ. Cu proprii săi bani el a tipărit şi a distribuit peste tot în lume mai mult de 10,000 de exemplare absolut gratuit . A găsit că e imoral să ceară cuiva bani pentru nişte cunoştinţe atât de simple şi pline de beneficii. Datorită efortului său mii, şi acum milioane de oameni au avut şi au o a doua şansă la viaţă, de a trăi fără boli şi stări generale proaste. Nu se ştiu multe despre viaţa sa, iar ceea ce se ştie aproape că a fost dat uitării. Munca sa a fost complet plagiată de aşa zişii “health gurus”, oportunişti cum ar fi Stephen Arlin, David Wolfe, Fouad Dini, R.C.Dini şi Ken Seaney în prima lor carte, Natures First Law: The Raw-Food Diet. Aterhov (Arshavir Ter-Hovannessian) nu a primit nici o plată de la aceşti imorali autori înfometaţi de bani. El a făcut atât de multe pentru umanitate şi pentru asta se cuvine să ni-l reamintim, să îl apreciem şi să îi onorăm munca. Aterhov este unul dintre cei mai subapreciaţi filantropi din timpurile noastre, iar filozofia lui în ce priveşte alimentaţia cu hrana crudă va ieşi la suprafaţă pentru că omenirea are nevoie disperată de un mod de viaţă natural şi sănătos. Alimentaţia cu hrană crudă nu are doar remarcabile beneficii pentru starea noastră de bine fizică, mentală şi spirituală, ci deasemenea este benefică pentru întreg mediul înconjurător şi pentru economia tuturor naţiunilor de pe Pământ. Acesta este singurul mod de viaţă corect pentru care suntem destinaţi să trăim iar faptul că toate naţiunile se vor converti la alimentaţia cu hrană crudă va fi cel puţin revoluţionar. Însuşi Aterhov crede că hrana crudă va duce mai departe "măreaţa revoluţie de schimbare a lumii", aşa că haideţi să nu îl dezamăgim.
Mulţumesc editurii Hallelujah Acres pentru republicarea în engleză, eu am transformat-o în E-book aşa că oricine o poate răspândi către persoanele cunoscute. Nu lăsaţi să se piardă acest mesaj, pentru că poate fi cu siguranţă unul care va schimba vieţi. O trecere către o eră nouă începe, o eră a alimentaţiei cu hrană crudă, care ne va elibera de boli şi degenerări, în care era veche a hranei gătite va dispărea şi ne va introduce într-un viitor mai luminos decât ne putem imagina.

- Haik Nazaryan
haik@nazaryan.com
11 March, 2012
Glendale, California

## PARTEA ÎNTÂI

### Cum concep ideea de alimentaţie cu hrană crudă

Hrana vegetală crudă ar trebui să fie singurul mod de alimentaţie al omului. Obiceiul de a mânca hrană gătită ar trebui abandonat pentru totdeauna în această lume. Asta ne cere natura, iar natura nu greşeşte. Consumul de hrană gătită este cel mai teribil barbarism din istoria omenirii, un barbarism care pare să nu ocolească aproape pe nimeni şi în care toţi cădem victime inconştiente. Nu are importanţă cât de ciudată poate să pară unora idea, este adevărul absolut pe care nu putem decât să îl acceptăm. Acest adevăr mi-a devenit evident când, dupa 18 ani de studiu amănunţit şi investigaţii, am devenit convins că moartea copiilor mei, fiul de 10 ani şi fiica de 14 ani a fost cauzată de alimentaţia nenaturală. Nenumăratele examinări medicale efectuate în Iran, Franţa, Germania şi Elveţia , au dus la descoperirea unor boli specifice în corpul lor şi administrarea ulterioară de remedii fără de sfârşit a fost atât de numeroasă, deasemenea, încât tragedia s-a produs până la capăt. Copiii mei au murit din cauza unei emacieri (slăbiciune accentuată) gradate şi a distrugerii gradate a tuturor organelor, cauzată de o hrănire nenaturală şi a medicamentelor otrăvitoare. Am fost capabil să pătrund în secretele ştiinţei medicale şi să observ aspectele ei bune şi rele tot mai clar, pentru că nu am fost inspirat de perspectiva de a deveni doctor şi nici de a obţine câştiguri financiare. M-a stimulat în primul rând dorinţa de a face tot ce îmi stă în putinţă pentru a-şi recăpăta sănătatea copiii mei iubiţi şi apoi dorinţa arzătoare de a păstra vie amintirea lor, făcându-mă folositor umanităţii. Un alt factor care a contribuit la o mai bună realizare a studiului meu în ce priveşte deficienţa ştiinţei medicale este noul sistem prin care mi-am efectuat studile prin autoeducare, fără povara unui program academic. Nu m-am lăsat niciodată intoxicat de creanţele exagerate al progresului care se face în numele medicinei ştiinţifice, nici de poveştile fanteziste ale beneficiilor fabuloase derivate din medicină. Am abordat toate aceste chestiuni cu mintea critică şi întotdeauna am pus un mare accent pe neajunsurile lor. Mai mult, am avut mereu în vedere faptul că, în ciuda existenţei a milioane de doctori şi a unui mare număr de câştigători al premiului Nobel, omul civilizat cade victimă a diferitelor boli mai mult decât orice animal, iar boli ca scleroza, diabet, preinfarct şi cancer cresc cu o viteză alarmantă, ameninţând să distrugă omenirea de pe faţa pământului.

Nu mi-am pierdut timpul pentru a memora simptomele maladiilor, numele şi dozele medicamentelor şi a atât de complicatelor formule care sunt rareori necesare, pentru că nu am avut niciodată intenţia de a participa la şedinte de examinare sau de obţinere de grade. În schimb, în măsura în care a fost posibil, mi-am dedicat timpul pentru studiul unui mare număr de ramuri ale ştiinţei şi pentru examinarea unor surse variate ale cunoaşterii, de la a căror principii fundamentale şi generale examinându-le, am fost capabil să trag anumite concluzii esenţiale şi vitale. Rezultatul a 18 ani de studiu minuţios şi trudă a fost întruchipat într-o lucrare de două volume, dintre care primul de 568 pagini, a fost publicat în limba armenească în 1960.

### Operaţiunile Oricărei Fabrici se Fac în Mod Eficient printr-o Bună Distribuire a Tuturor Materialelor Necesare Specificate de Inginer

Până la descoperirea focului, de-a lungul regnui animal, omul s-a dezvoltat şi a evoluat prin consumul hranei naturale, crude. Dar de la descoperirea focului, fără a reflecta prea mult, omul a băgat produsele alimentare pe foc, a distrus constituenţii lor esenţiali, le-au degradat şi şi-au hrănit apoi corpurile cu ele. Ca o consecinţa directă, au rezultat toate bolile de care astăzi suferă omenirea. Organismul uman este o capodoperă a naturii. Omul este cea mai complicată si mai perfectă fabrică vie construită prin neâncetatele eforturi ale naturii de-a lungul unei perioade de 1,5 miliarde de ani. În acelaşi timp, prin construirea acestei fabrici, minunata noastra natură s-a folosit de razele soarelui

pentru a dezvolta toate materiile prime necesare pentru a coordona miile de operaţiuni complicate ale organismului nostru şi pentru a-i asigura o producţie corespunzătoare. În plus, natura a plasat aceste materii prime într-o absolută perfecţiune, într-o armonie fără de cusur a diferiţilor constituenţi al unui mic bob de porumb, în pulpa unei rodii, într-un bob de strugure ori în frunza unei plante. Fiecare "neînsemnat" aliment luat separat conţine toţi acei factori necesari pentru a menţine viaţa în corpul acestei vieţuitoare numită OM. În lumea materială, cea mai mică abatere de la detaliile calculate de un inginer pentru buna funcţionare a mecanismului unei fabrici, ori o eroare în materiile prime specificate pentru a asigura buna sa funcţionare, are ca rezultat un defect al produsului. În acelaşi mod,  cea mai mică deteriorare sau alterare a materiilor prime prescrise de natură să asigure buna funcţionare a complicatelor procese ale organismului uman, cauzează dezordini în funcţionarea biologică normală a organelor noastre, ceea ce apare sub formă de boli. Diferitele metode aplicate de om în distrugerea complet-echilibratelor materii prime prescrise de natură pentru buna funcţionare a organismului său, nu cunoaşte limite...În acest scop, omul civilizat a inventat fabrici demonice, cuptoare, furnale şi aragaze. Orice degenerare a calităţii materiilor prime naturale, este urmată de o degenerare corespunzătoare a organismului uman. Nutriţia naturală asigură buna funcţionare a acestuia, în timp ce alimentaţia nenaturală este urmată de o anormalitate a funcţiilor sale. Înmulţirea bolilor este rezultatul multor degenerări diferite a constituenţilor materiilor prime naturale.
De prevăzut că tot ce avem nevoie este satisfăcut de legile naturii iar organismul uman, care este cel mai perfect din tot regnul animal, poate trăi în condiţii excelente de sănătate pentru minim 150 până la 200-250 de ani. Alimentele gătite forţează organele umane să funcţioneze de câteva ori peste capacitatea lor, le oboseşte prematur, cauzează diferite maladii şi scurtează viaţa omului la o perioadă de timp cel puţin înjumătăţită. În era noastră avansată ştiinţific, omul ar putea scăpa de toate bolile prin abţinerea totală de la mâncarea gătită şi ar putea să îşi dedice energia doar pentru probleme legate de longevitate. În acelaşi timp cu o nutriţie naturală, omul trebuie deasemenea să se asigure că toate cerinţele naturale ale corpului sunt satisfăcute. Acestea sunt aerul curat, trezirea devreme, culcatul la timp, munci fizice, abţinere de la încălzirea excesivă, curăţenia şi aşa mai departe.

## Boli de Nutriţie Directe şi Indirecte

Bolile de nutriţie sunt împărţite în două categorii: directe şi indirecte.
Bolile de nutriţie directe sunt cele cauzate de o supra-abundenţă a unor constituenţi nutritivi sau de o deficienţă a acestora. Focul sau produsele animale au ca efect concentrarea şi creşterea proteinelor şi a grăsimilor din dietă, apoi în acelaşi timp se elimină substanţe de o înaltă valoare nutritivă. Ştiinţa a fost în stare până acum să descopere doar o mică parte a acestor substanţe, pe care le-a numit vitamine şi fără de care viaţa nu poate exista. Printre bolile de nutriţie directe trebuie plasate toate tulburările cronice şi bolile de deficit. Bolile se dezvoltă într-un ritm extrem de lent şi ascuns. Până când bolile nu intra în stadiul final şi până când organele nu încetează să funcţioneze, individul se consideră sănătos.
În cazul unor deficienţe parţiale sau mixte de vitamine, boala nu apare ca un simptom particular de avitaminoză, cum e descrisă în manualele de referinţa; mai degrabă se face simţită prin mici deranjamente a căror cauză e greu de explicat.
Afecţiunile digestive indirecte sunt bolile infecţioase. În organismul uman trăiesc o mare diversitate de microbi care în circumstanţe normale dau în schimb preţioase servicii organismului şi sunt supuşi controlului de celulele umane specializate(diferenţiate), sub a căror comandă răspund imediat. Dar odată ce nutriţia e greşită, celulele specializate devin degenerate, emaciate, şi atât de slăbite încât, după Legea Supravieţuirii aceşti microbi se revoltă împotriva stăpânului, se eliberează de sub comanda acestuia, devin patogenice şi cauzează boli infecţioase atât de bine ştiute. Uneori armata invadatoare a microbilor asaltează, dar într-un organism sănătos va găsi o opoziţie

irezistibilă şi va fi distrusă dintr-o dată, însa într-un organism slăbit va putea provoca infecţiile sale specifice.
În volumul al doilea al cărţii mele scrise în limba armenească, am acordat un spaţiu considerabil problemelor bolilor infecţioase, pentru examinarea cărora am analizat destule capitole ale primului volum al tratatului "Anatomia patologică şi Patogeneza Maladiilor Umane" scrisă de eminentul om de ştiinţă sovietic I.V. Davydovsky, publicată în 1956. Cu ajutorul numeroaselor argumente convingătoare, autorul demonstrează că nu sunt microbii cei care provoacă bolile, ci starea de slăbiciune a corpului, declinul stării sale de imunitate. Dar din păcate, la fel ca şi alţi dependenţi de mâncarea gătită, şi Davydovsky este incapabil să explice cum ne putem restabili imunitatea sau, şi mai bine, să îi prevenim declinul.
Frica de microbi a speriat într-atât omul încât pentru a scăpa de ei a recurs la cele mai periculoase măsuri şi încă şi azi mai recurge la ele cu rezultate nesatisfăcătoare. Gătitul hranei crude în scopul de a distruge microbii este una din cele mai mari greşeli a ştiinţei medicale. Nu putem extermina microbii de pe faţa pământului. Ei se găsesc peste tot, ei vor exista mereu şi pot intra in organismul nostru prin diferite căi. În particular, prin gătirea hranei noastre în primul rând slăbim rezistenţa celulelor şi apoi distrugem din alimente acele antibiotice naturale destinate de către natură să lupte împotriva microbilor. Chiar şi acei doctori dependenţi de hrana gătită confirmă că multe vitamine care sunt distruse de foc, au proprietăţi bacteriene. De accea animalele care se hrănesc din grămezile de gunoi nu sunt atât de supuse la boli infecţioase precum este omul.

## Celulele Canceroase sunt Rezultatele Directe ale Mâncării Degenerate

Mulţi adepţi ai hranei gătite sunt înclinaţi să creadă că deoarece omul s-a hrănit cu mâncare gătită secole de-a rândul, el trebuie să se fi obişnuit cu ea şi ar putea suferi dacă acum ar trece în totalitate pe hrană crudă. Cu alte cuvinte, dacă umplem motorul unei maşini cu ulei murdar şi benzină de calitate inferioară pentru un anumit timp, motorul se poate uza şi poate rămâne deteriorat chiar dacă benzina de calitate inferioară e înlocuită cu combustibil curat.
În primul rând, o perioadă de câteva mii de ani este nimic în comparaţie cu 1,5 miliarde de ani în care împreună cu strămoşii săi, omul a trăit şi s-a dezvoltat în exclusivitate cu alimente crude. În plus, că omul nu are cum, de fapt, să devină obişnuit cu hrană gătită, este dovedit de însăşi existenţa bolilor, care se vindecă consumând doar alimente crude, ca apoi organismul să revină la funcţiile sale normale.
Este adevărat că prin legile evoluţiei organismul nostru încearcă să se adapteze la mâncarea care i se oferă, dar nu chiar în modul în care îşi poate închipui cineva. Acei constituenţi nutritivi ai hranei sunt esenţiali pentru procese complicate, iar funcţiile specializate majore ale celulelor sunt foarte uşor distruse sub influenţa focului.
Prin urmare, produsele alimentare care sunt considerate hrănitoare de către adepţii hranei gătite, sunt lipsite de elementele constitutive esenţiale, şi în schimb, acestea abundă de proteine, grăsimi şi carbohidraţi, de destul de multe ori în plus faţă de cerinţele celulelor.
Fiind continuu lipsit de aceşti constituenţi nutritivi esenţiali pentru exercitarea funcţiei lor mai importante, celulele fie nu ating dezvoltarea şi specializarea lor deplină, fie odată atinse îşi pierd mai târziu capacitatea lor de a efectua acele funcţii.
După mai mulţi ani de împotriviri şi de rezistenţă, vine o zi când una din multele miliarde de celule ieşite din funcţionalitate, se eliberează din procesele care limitează creşterea celulelor. Apoi celulele se separă singure de viaţa în comun, devin autonome şi încep să mistuie în mod avar materiile care înoata în fluidul intra-celular în cantităţi mari, care sunt respinse de celulele normale, fiind mult peste cerinţele lor. Este vorba de proteine (în special proteinele animale), grăsimi şi toate substanţele azotate, apreciate cu mândrie de biologii gurmanzi. După aceasta cresc cu o viteză alarmantă, nepăsătoare şi sfidătoare, se multiplică într-un mod dezordonat şi formează o masă teribilă, o nouă creatură vie, care în timpul creşterii sale, distruge totul din jurul ei, şi în cele din urmă şi pe acest edificiu minunat care este corpul uman. Numele acestei creaturi este cancer. Acesta

este adevăratul urmaş al mâncării gătite, dovada vie că celulele sunt adaptate la structura produselor alimentare pe care le consumă omul.
Când a apărut viaţa pe planeta noastră, natura a avut la dispoziţia sa cele mai elementare materiale pentru a crea (proteine, grăsimi şi carbohidraţi), de la care a reuşit să creeze primul organism unicelular. Aşa cum prin adăugarea unui cilindru, unui aparat sau unui mic detaliu un inginer adaugă o nouă funcţie fabricii sale (corpurile vegetale), tot aşa natura a adăugat o nouă funcţie organismului animal. Această grea sarcină a făcut natura să fie ocupată timp de 1,5 miliarde de ani, timp în care au evoluat materiile prime pornind de la o bacterie comună până la fructele pe care le ştim astăzi, iar prin intermediul acelor materii prime vegetale, şi simultan cu evoluţia lor, s-a dezvoltat organismul animal unicelular care a creat o minune numită om, în acelaşi mod în care omul însuşi a transformat propria sa lucrare, primul motor cu abur, într-un complicat reactor nuclear.
Din păcate, după descoperirea focului, evoluţia omului a stopat şi, mai rău, a intrat într-un regres covârşitor. Focul şi alte mijloace ridicole ale degenerării inventate de omul civilizat, distrug şi readuc la primitivitate toate acele proprietăţi nutritive superioare, care au fost conservate într-o perioadă de un miliard şi jumătate de ani în hrana naturală şi în consecinţă şi în celula animală, iar acestea, cu cea mai mare râvna, furnizează importante materiale constructive care asigură creşterea fără rost a acelor celule.
Celulele canceroase sunt actualele dovezi ale acestor celule primitive. În concepţia biologilor lipsiţi de judecată, materialele constructive ale corpului sunt proteinele, care de fapt sunt nişte simple cărămizi şi pietre ale unei structuri obişnuite. Ei nu sunt interesaţi de alte tipuri de mortar şi de numeroasele detalii care sunt indispensabile pentru construirea unei fabrici complicate, şi care nu pot exista într-un biftec sau într-o fleică de pe grătar.
În al doilea volum al cărţii mele scrisă în limba armenească, am dedicat 300 de pagini pentru examinarea problemei originii cancerului. În acest scop, am revizuit un important tratat al celebrului citologist american  E. V. Cowdry, intitulat "Celulele canceroase" (1955), care este cel mai exhaustiv din diversele studii pe acest subiect şi în care sunt colectate toate studiile importante, date, opinii şi concluzii care au fost publicate de numeroşi oameni de ştiinţa renumiţi. Pe baza datelor cercetărilor obţinute de citologi, am dovedit în mod concludent că celulele canceroase provin dintr-un deficit de componente nutritive superioare şi o supraabundenţa a materialelor constructive care încurajează creşterea fără de rost a celulelor.

## Dependenţa de Mâncare Gătită este cel mai Periculos dintre Toate Viciile

Cititorul se va întreba în mod normal de ce niciunul dintre numeroşii oamenii de ştiinţă şi profesori nu ne spun că obiceiul de a mânca alimente gătite este nenatural şi periculos. Motivul este faptul că întreaga omenire este dependenta de mâncare gătită şi că mâncarea gătita a orbit pe toată lumea. Nimeni nu îşi dă seama că mâncarea gătită este un viciu şi că este într-adevăr cel mai teribil dintre toate viciile. Nu este o lăcomie dupa doar un singur tip de substanţă, ci e vorba de suma totală a poftelor unei persoane, pentru mii de substanţe (şi ce "minunate", "apetisante" substanţe!). În plus, consumatorii de hrană gătită lipsiti de judecată, văd bogaţia şi excelenţa, în multitudinea devalorizărilor la care sunt supuse produsele alimentare, chiar daca chiar aceste devalorizări sunt cele care dau naştere la atât de multe daune, adevărate reflectări care pot fi întâlnite în diferitele maladii care predomină în lume.
Omul devine dependent de acele substanţe care conţin otrăvuri, cum ar fi ceaiul, cafeaua, cacaoa, tutunul, alcoolul, opiumul, cocaina, morfina,etc. Pofta puternică pentru aceste substanţe este stimulată de otrăvurile corespunzătoare colectate în organismul uman. Alimentele gătite produc o mare varietate de otrăvuri care, de-a lungul timpului, sunt stocate în diferite părţi ale organismului, cum ar fi pe pereţii venelor şi capilarelor, între articulaţii, în centrul celulelor grase şi oriunde în alte

părţi. Aşa cum dorinţa de heroină a unui dependent de droguri nu se naşte din nevoile fizice normale ale corpului, la fel este şi dorinţa unui consumator de hrană gătită pentru hrana gătită, care nu este o cerere normală a organismului său; mai degrabă este cererea dependenţei lui. Este expresia impulsurilor care sunt stimulate de otrăvurile colectate în organismul uman; este cererea bolilor cuibărite în organism, este apelul celui mare duşman al omului. Năravul teribil este introdus în corpul fiecărei fiinţe umane de înşişi părinţii săi chiar din leagăn. De aceea atunci când copilul începe să priceapă şi să vorbească, dependenţa de mâncare este deja bine înrădăcinată în el şi din acel moment până la sfârşitul vieţii sale, el va privi hrana gătită ca şi dieta lui normală şi pofta sa puternică pentru ea va fi cererea lui fiziologică; de accea el greşeşte în ce priveşte adevărata foame.

## Cererea de Mâncare Gătită nu este Foame

Când un consumator de mâncare gătita încearcă să se hrănească doar cu alimente naturale, cum ar fi mierea, seminţe, fructe şi legume crude, şi nu simte nici o pofta de vreun fel de hrană crudă, cererile naturale ale organismului său sunt în acel moment satisfăcute şi el este sătul pe deplin. Dar în ciuda acestui fapt, chiar dacă el şi-ar fi luat deja de câteva ori mai mult decat cerinţele normale pentru ziua respectivă, el încă se simte ca şi cum nu ar fi mâncat nimic şi are o dorinţa puternică pentru o porţie mare de carne, puternic condimentată şi apetisantă. Aceasta nu mai este foame. Este iritaţia provocată de otrăvurile care au fost stocate în corp şi care acum cer noi otrăvuri. Este plânsul demonului care minte cuibărit acolo şi cere unelte noi pentru a putea "rupe" organismul uman în bucăţi. Prudent, cu o voinţă puternică, consumatorul de hrană crudă aude acest plâns în toată stăruinţa lui, zi de zi şi noapte de noapte, dar îl ignoră cu tot sufletul şi nu face nici cea mai mică concesiune.

## Consumul de Hrană Gătită Forţează Organele Umane să Lucreze cu de Trei sau Patru Ori Peste Capacitatea Lor Normală

Toate organele umane au un depozit de energie naturală de rezervă. În mod normal, ele lucrează la un sfert din capacitatea lor potenţială, ţinând restul energiei lor pentru o utilizare ulterioară, pentru un caz special de urgenţă sau pentru vârsta înaintată. Astfel, în condiţii "normale", pulsul inimii este de 70-72 de bătăi pe minut (în timp ce a unui consumator de hrană crudă este de doar 58-62), care în cazuri excepţionale poate ajunge la 200 de bătăi pe minut. Aşadar, în timpul respiraţiei normale, 500 c.c.de aer trec înăuntrul şi în afara plămânilor, dar cu un efort respirator special putem să inspirăm până la 3700 c.c. Consumatorul de hrană crudă se foloseşte de organele sale digestive la un sfert din capacitatea lor potenţială, şi ca rezultat organele sale nu sunt niciodată supraîncărcate sau obosite. Consumatorul de hrană gătită, pe de altă parte, după stimularea apetitului prin reflexul condiţionat, condimente iritante, aperitive şi alţi stimulenţi ridicoli, îşi umple stomacul într-aşa măsură încât organele sale digestive sunt forţate să pună în acţiune toate rezervele lor de energie şi chiar şi atunci, acestea nu sunt în măsură să facă faţă cererei solicitate. După care omul este nevoit să scoată mâncarea dezgustătoare pe acelaşi canal pe care a trimis-o în jos sau să o expulzeze din intestine cu laxative. În mod surprinzător, problemele cum ar fi greaţa la stomac, nu sunt considerate ca ciudate de un consumator de hrană gătită.
Prin supraîncărcarea organelor digestive un numar mare de organe auxiliare sunt puse la muncă, deasemenea, cum ar fi inima, ficatul şi rinichii. Munca suplimentară efectuată de aceste organe va avea în curând ca efect oboseala,apoi le va epuiza şi apoi le va scoate din funcţiune prematur. Nu este de mirare prin urmare, faptul că viaţa omului este scurtată de câteva ori. Hrănindu-se cu substanţe inutile, dăunătoare şi otrăvitoare, dependentul de hrană gătită îşi satisface pasiunile sale, paralizează acţiunile stomacului său, şi îşi crează iluzia că este satisfăcut, în timp ce celulele sale, în

realitate, gem de foame din cauza lipsei de substanţe nutritive esenţiale. Stomacul unui adept al hranei crude este mereu în repaus, şi deşi este în general gol, corpul său este într-adevăr plin şi satisfăcut în adevăratul sens al cuvântului.
Când un consumator de hrană gătită decide să treaca pe hrană crudă, la inceput el nu se simte niciodată satisfăcut, oricât ar mânca. În general în loc să se simtă fericit, dependenţii de mâncare se simt nemulţumiţi cu noile condiţii. În opinia lor, motivul pentru foamea lor continuă constă în faptul că produsele alimentare pe care le consuma au o valoare nutritivă scăzută şi(sau) sunt lipsite de valoare ca şi nutrienţi. Aceasta e o concepţie extrem de greşită.  Dimpotrivă, aceste alimente sunt atât de hrănitoare şi complet echilibrate. Celulele umane au suferit ani de zile din cauza absenţei lor. Capacităţile organelor digestive umane, corespund pe deplin compoziţiei lor si aranjamentului constituenţilor lor. De aceea stomacul salută cu bucurie aceste produse alimentare, le înmoaie rapid şi le trimite în intestine fără prea multă întârziere, în timp ce celulele la rândul lor, emaciate şi slăbite de starea de foame nutritivă, absorb cu aviditate acele substanţe valoroase şi cer în mod repetat mai mult şi mai mult din ele.
Celulele bolnave sunt vindecate, cele emaciate se recupereaza, cele inactive îşi recapătă vitalitatea. Celulele adipoase, pe de altă parte, încep să se topească prin înfometare, acumulările de toxine dispar treptat şi apa de prisos părăseşte corpul. Apoi celulele normale, active preiau locul celulelor adormite care au fost îngrăşate prin indolenţă şi repaus. Pierderea rapidă în greutate a corpului este un semn sigur de recâştigare a sănătăţii şi vigorii.
Acest fapt ar trebui sa umple inima unui om de veselie şi fericire, pentru că aceste substanţe nutritive care se răspândesc imediat în tot corpul său îi dăruiesc sănătate, putere, vigoare şi energie. Este pentru prima dată în viaţa lui când toate organele şi glandele sale obţin o aprovizionare abundentă de hrană, ele sunt capabile să lucreze în confort şi cu uşurinţă. Chiar dacă în acea zi, el ia o mai mare cantitate de alimente proaspete decat necesită organismul său, ori intestinele şi celulele sunt capabile să absorbe, stomacul său nu le va refuza, nici nu ii va provoca greaţă, făcându-l să o expulzeze cu violenţa şi forţă. Alimentele care depăşesc nevoile sale normale nu vor rămânea în stomac provocând putrefacţie; acestea nu vor fi transformate în otrăvuri, nici nu vor produce vreo tulburare digestivă. În schimb, fără a fi digerate, vor trece prin stomac spre intestine şi când vor părăsi corpul prin fecale, nu vor provoca nici cel mai mic rău în organism. Astfel, stomacul său va fi mereu neîngreunat, în timp ce intestinele şi sângele său vor fi încărcate cu substanţe nutritive complet echilibrate.
Apoi, în acele momente, lasă-l doar să încerce să mănânce câteva îmbucături de mâncare gătită. Stomacul său va refuza cu indignare aceste substanţe ciudate şi nedorite. În ciuda plăcerii extreme pe care palatul (cerul gurii) său o simte, acele îmbucaturi vor sta în stomac pentru o lungă perioadă de timp, vor acţiona ca un dop şi îi vor stopa apetitul,îi vor paraliza cursul normal al activităţii digestive. Dar un adept al hranei gătite este destul de mulţumit şi fericit cu această condiţie, pentru că el a satisfăcut pasiunile sale, şi-a umplut stomacul şi este acum "plin". Omul care înţelege valoarea hranei crude se teme de aceste condiţii. El înţelege pe deplin că doar alimentele crude vegetale sunt cele care îi hrănesc corpul, în timp ce corpurile moarte care au ieşit din foc sunt doar simpli combustibili şi surse de diferite otrăvuri şi boli.

## Alimentaţia Umană ar Trebui să Consiste din Celule Vii şi Nu din Corpuri de Celule Moarte

Produsele alimentare pe deplin echilibrate sunt formate din celule vii. Organismele vegetale, după ce părăsesc pământul, rămân în viaţă pentru mai mult timp. Un boboc de trandafir continuă să înflorească într-o vază, în timp ce seminţele înmuguresc chiar după ani după ce au fost recoltate. Dar celulele animale care au fost ucise, sau cele din laptele care este înstrăinat din corpul lor mor imediat, şi apoi încep să se dezintegreze şi să se transforme în otrăvuri, în timp ce gătitul le transformă în ceva cu adevărat teribil. Să considerăm proteinele animale superioare proteinelor vegetale este cea mai nefericită eroare de judecată, o dovadă evidentă a nepăsării biologilor

adoratori de carne. Dacă admitem că organismul animal transformă proteinele vegetale şi le preschimbă în substanţe nutritive pe deplin echilibrate, atunci carnea acelor animale ca: vulpi, lupi, câini, pisici şi tigri care se hrănesc cu acele "complet-echilibrate" proteine ar trebui să fie de cea mai mare valoare nutritivă; întrucât caracterul otrăvitor al cărnii acestor fiare este atât de evident, nici măcar dependentul de carne cel mai înverşunat nu îndrăzneşte să se hrănească cu ea.
Aceşti biologi care sunt îndemnaţi de predilecţiile lor personale să caute avantaje speciale în carne, în descoperirea aşa zişilor aminoacizi de neînlocuit, nu au luat în considerare faptul că aceşti aminoacizi sunt formaţi din cele mai simple ierburi consumate de animale. Prin ce regulă a ştiinţei organismul vacii are capacitatea de a produce aminoacizi din cele mai rele buruieni şi ierburi, dar organismul uman nu are capacitatea de a prelua aceleaşi componente din alimente vegetale de cea mai înaltă calitate nutritivă? Cum trăiesc milioane de budişti în lipsa aminoacizilor furnizaţi de carne?

## Naivitatea este Cel mai Mare Defect al Ştiinţei Medicale

Cea mai mare greşeală a biologilor care sunt dependenţi de mâncarea gătită este miopia lor. Ei închid ochii la aceste prejudicii care li se par neînsemnate şi nu întrevăd consecinţele grave care vor rezulta din cauze aparent neglijabile. Hai să ilustrăm această afirmaţie prin câteva exemple. Mâncărurile gătite, în special felurile cu carne, sunt pline de otrăvuri. Nimeni nu remarcă otrăvirea cronică care se face pe nesimţite mereu, iar atunci când ca urmare a unei astfel de otrăviri, ficatul, inima sau rinichii se deteriorează în timp, aceasta condiţie este atribuită unor cauze necunoscute. Când otrăvirea este şi mai severă şi este însoţita de diaree şi vărsături, aceasta este considerată ca fiind o tulburare gastrică. Otrăvire este considerată numai acea stare a corpului care afectează întregul organism şi ameninţă cu moarte imediată victima. Câte vieţi nevinovate sunt sacrificate în acest mod! Oamenii nu văd mizeria care trece prin arterele şi venele lor prin intermediul hranei de fiecare zi şi care atunci când se depune strat peste strat pe pereţii vaselor de sânge, îngustează pasajul lor şi dintr-o dată când într-o bună zi se opreşte circulaţia sângelui şi persoana decedează, oamenii naivi privesc întâmplarea ca "neaşteptată".

Fiecare organ e constituit din milioane de celule prin a căror muncă organul respectiv îşi desfăşoară activitatea. Când hrana forţează aceste celule prin lipsă de constituenţi esenţiali, celulele încep să-şi piardă din vitalitate şi cad în inactivitate. Rezervele de energie intră acum in acţiune, dar şi ele, deasemenea, vor fi în curând epuizate. Atâta timp cât organele îşi întreţin funcţia într-un fel sau altul, oamenii naivi nu văd alarma; dar când în cele din urmă acestea funcţionează tot mai din greu, ei spun că organul e bolnav şi trebuie să recurgă la medicamente. Dar este posibil ca o mică pilulă ori o doză de otravă să poată vreodată înlocui componentele nutritive ale produselor alimentare, care au fost arse în foc ani de zile în şir şi să redea celulelor inactive capacitatea de muncă specializată pe care astfel au pierdut-o?
După zile de stagnare în canalul alimentar a bucăţilor de carne, ouă, unt şi brânză în putrefacţie care cauzează inflamaţie intestinelor, simptomul cel mai comun este diareea. Dar când un copil dă semne de diaree, toată vina se dă pe câteva bucăţele de coajă de fructe din fecale. Nimeni nu se întreabă cum o coajă de fructă poate cauza vreo inflamaţie în intestinele copilului când, fără a suferi vreo putrefacţie sau degradare, ele părăsesc corpul în câteva ore de la intrare. Întreaga tragedie rezultă din faptul că oamenii privesc ouăle, carnea, untul şi brânza ca fiind alimente esenţiale şi normale, iar fructele ca pe ceva secundar, care pot sau nu să fie consumate. Uneori, este chiar considerat necesar să i se interzică copilului să mănânce fructe pentru ca să "nu i se deranjeze stomacul".

## Greutatea Corporală a Unui Consumator de Hrană Gătită Nu Poate Fi Privită ca Fiind Un Semn de Sănătate. Obezitatea Este Cea Mai Periculoasă Boală

Atâta timp cât organismul uman este înca în stare să reziste unei diete nenaturale şi să continue să lupte împotria ei, mici disconforturi îşi vor face apariţia, cum ar fi pierderea apetitului, indigestie, gastrite şi alte tulburări stomacale, colite, şi aşa mai departe. Toate acestea sunt exteriorizări ale unui organism care se zbate să folosească toate mijloacele de care dispune pentru a neutraliza efectele nocive ale unei diete nenaturale şi de a expulza din organism substanţele toxice produse de aceasta. Pacientul începe sa piarda din greutate, apoi vor încerca să îl intărească dându-i hrană "nutritivă". În ziua în care organismul în cele din urmă este învins şi încetează să lupte, omul îşi ia rămas bun de la aceasta lume sau, dimpotrivă, îi creşte pofta de mâncare şi începe să mănânce cât mai copios, ca să digere bine, să pună greutate, "să-şi recapete sănătatea şi puterea".

Cu alte cuvinte, organismul uman, abandonând lupta, "se adaptează" la diete nenaturale şi aşa corpul său este condus către una dintre cele mai periculoase boli umane-obezitatea. Copleşit de presiunea dietelor nesănătoase, corpul este forţat să se acomodeze şi să lase să intre în organism diferite acumulări de substanţe dăunătoare, produse ale acestor diete. Încep să se formeze depozite de grăsimi, acid uric şi derivaţii săi, colesterol, săruri, exces de lichid, calculi, formaţiuni scirrhous, tumori, celule inactive şi parazitare, celule multinucleate gigante(polykaryocytes), celule cu nuclee supradimensionale (megakaryocytes), etc. Uneori aceste celule ating de câteva sute de ori mărimea celulelor normale, dar sunt total lipsite de activitate.

Toate aceste monstruozităţi sunt acumulate în corp ca să creeze omului iluzia de sănătate şi putere, în timp ce el în realitate suferă de o vlăguire avansată. Muşchii săi devin subţiri şi firavi, numărul de celule active specializate scade tot mai mult, iar organele sale sunt tot mai slăbite. Acel om "voinic", "robust", cu burta bombată, mâini subţiri, braţe durdulii şi grăsimi atârnând, de care lumea noastră este plină, este în realitate, un schelet acoperit cu grăsime. Acest om are încărcaţi muşchii săi slăbiţi cu o grăsime de oaie, pe care el o hrăneşte mereu şi o poartă după el peste tot. Şi totuşi, ciudat, astfel de oameni se laudă mereu cu sănătatea, vigoarea şi puterea lor. Sunt atât de mândri de corpul lor încât, dacă se începe vreo discuţie în legătură cu asta, ei bat în lemn sau spun "cum o vrea Dumnezeu", ca nu cumva să îşi piardă vreun gram din greutatea lor dragă. Oricine poate da exemple nenumărate despre astfel de oameni "naivi".

## Nici un Medicament nu Poate Înlocui Hrana Naturală Distrusă de Foc

Toate medicamentele în general sunt simptomatice. Cu alte cuvinte, ele ajută doar temporar pe pacient, sau ascund simptomele bolii. În nici un caz nu pot înlocui hrana naturală distrusă în oale şi tigăi. Mulţi mari oameni de ştiinţa interzic consumul de medicamente. În Anglia, dupa o cercetare amănunţită de o perioadă de patru ani şi jumătate a oamenilor din pătura sociala superioară, s-a ajuns la concluzia că doar 9% din populaţie se bucurau de o sănătate bună; restul de 91% din oameni erau bolnavi, şi cei mai mulţi dintre ei nici măcar nu ştiau de boala lor. După tratamente clinice, concluzia a fost că aproape întotdeauna fără excepţie, au văzut îmbunătăţiri în starea lor fizică, dar că mai târziu a fost remarcată o înrăutăţire în starea lor de sănătate. Aceasta înseamnă că medicamentele doar ascund simptomele unei boli, şi în acelaşi timp dăunează şi mai mult organismului slăbit.

Prin urmare, oricine doreşte să nu devină bolnav, sau dacă deja este şi vrea să îşi recapete sănătatea, să nu îşi pună speranţa în medicamente. Dimpotrivă trebuie să se abţină de la medicamente şi hrană nenaturală, şi trebuie să trăiască în acord cu legile naturii hrănindu-se cu crudităţi. Aceasta este calea adevărată, sigură, ştiinţifică, în timp ce tratamentul medicamentos este numai minciună şi înşelăciune. După părerea mea, este o iluzie şi o auto-decepţionare. Nietzsche numea

medicamentele "corzile biciului". Doctorii pot foarte uşor să dovedească adevărul spuselor mele, împărţind bolnavii în două grupuri egale, tratând unul di grupuri cu medicamente şi mâncare gătită, iar celălalt grup cu mâncare pură crudă, şi apoi să compare rezultatele. Acesta e testul cel mai simplu şi mai decisiv, în caz contrar, orice argument împotriva hranei crude va fi lipsit de valoare. Hai să explicăm spusele acestea cu câteva exemple ale terapiei cu medicamente.
Durerea este semnalul de alarmă că organismul e în pericol, este plânsul după ajutor al corpului. Dar în loc să eliminăm pericolul, omorâm nervii care trimit semnalul de alarmă la creier, şi le închidem gura cu o doză de otravă. În continuare, boala ia un curs inevitabil, agravată acum de efectele nocive ale medicamentelor. Pentru a da un alt exemplu: când pasajele din arterele noastre se strâmteaza fiind pline de impurităţi, inima trebuie să se forţeze să circule sângele prin corp şi ca rezultat creşte presiunea sângelui. Dar în loc să ne curăţăm vasele de sânge de acele impurităţi, noi doar folosim otrăvuri ca să stimulăm acei nervi capabili să întindă şi să lărgească pasajul arterelor. Atâta timp cât durează eficacitatea otrăvii, sângele curge prin vase mai liber şi presiunea scade temporar. Dar îndată ce trece efectul, vasele de sânge redevin cum erau înainte şi încă şi mai slăbite decât erau înainte. Nu există nici un medicament care să nu dăuneze organismului. Harry L. Alexander, profesor emerit în clinica medicală, de la Universitatea din Washington, ne dă informaţii de mare preţ. Într-adevăr, în general medicamentele sunt responsabile de acele complicaţii şi reacţii care ucid imediat victima ori îşi fac apariţia sub forma unor boli grave. Dar chiar şi atunci, doar unul dintr-o mie de astfel de cazuri sunt înregistrate; restul rămân în uitare veşnică.
S-a stabilit că fiecare din cele 350.000 de substanţe folosite la prepararea medicamentelor, este capabilă sa cauzeze complicaţii. Dar cele mai periculoase sunt penicilina, aureomicina, streptomicina, componentele cu mercur, grupul de medicamente cu sulfonamide, digitalele, vaccinurile, serurile, vitaminele sintetice (tiamina, niacina,etc.), atophan, extract de ficat, cortizon, insulina, adrenalina şi multe alte medicamente de uz comun.
Este important să luăm acest subiect mai în serios. Vitaminele sintetice şi extractele organice, cu care oamenii doresc să înlocuiască hrana sănătoasă, şi apoi mâncarea trecută prin foc în bucătărie, ucid o persoană cu viteza fulgerului, de cele mai multe ori în doar cinci minute după ce au fost introduse în corp. În 1951, 324 de milioane, şi în 1952, 350 de milioane de grame de penicilină au fost injectate în sângele uman, cu scopul de a înlocui antibioticele naturale care le-au distrus gătind hrana în bucătărie. După ce au intrat în corpul uman, medicamentele au ucis mii de oameni, unii în doar 5-10 minute, prin şoc anafilactic, în timp ce alţi zeci de mii au fost supuşi la o multitudine de boli, printre care iritaţii ale pielii, dermatite, nefroză, anemie, poliartrită, astm bronşic, ciroză hepatică, scabie şi altele. Oamenii privesc cu ochii închişi responsabilitatea acestor medicamente în a cauza aceste morţi şi maladii, şi dau vina pe sensibilitaea corpului. Dar despre cauzele care dau aceasta sensibilitate, nu vor să discute.
Sărmanii mei copii au fost afectaţi de atâtea boli de piele şi diferite alte boli destul de multe ori pe an. Trebuie să încercăm întotdeauna să căutăm motivul în hrana pe care o mănâncă, deoarece doctorul care prescrie o mulţime de reţete medicale nu vă va spune niciodată despre pericolul care zace în medicamentele administrate. Ca şi atâtea alte milioane de oameni, am crezut că medicamentele au fost fabricate pentru a vindeca oamenii, nu pentru a-i îmbolnăvi. Odată, amândoi copiii mei au suferit de icter în aceeaşi zi. Am fost stupefiat pentru că ştiam că icterul nu este o boală infecţioasă ca să se molipsească unul de la altul. Astăzi, nu mai pot face nimic pentru ei, ci doar să avertizez alţi părinţi despre riscurile la care îi expun pe copiii lor. În zilele noastre este trist să constatăm că se face reclamă celor mai periculoase medicamente cu cântecele dulci şi fotografii atractive ca şi cum ar fi lucruri benefice pe care le vom folosi într-o bună zi. În anumite ţări, cu adevărat, medicina şi farmacia au devenit mari afaceri de comerţ şi profit. Hrana crudă va pune capăt o dată pentru totdeauna la utilizarea tuturor medicamentelor, pentru că în absenţa bolilor nu va mai fi nevoie de medicamente. Bolile sunt produse de degenerarea alimentelor; ele pot fi vindecate deci, prin corectarea dietei noastre. Toate încercările noastre de a le vindeca prin tratamente medicale sunt deosebit de periculoase, experimente fără sens, sortite eşecului. Deja consecinţele lor le vedem cu ochii noştri. Noi tipuri de boli continuă mereu să apară. Afecţiuni uşoare deschid calea unor boli grave, după care oamenii continuă să prepare noi şi noi feluri de seruri, vaccinuri, să

descopere antibiotice tot mai puternice şi treptat intră într-un labirint de erori, complicaţii şi dezastre.

O schimbare totală şi decisivă trebuie să se facă în domeniul ştiinţei medicale. Toţi doctorii cinstiţi care au deschidere la public trebuie să se ridice odată şi să ia măsuri vii pentru a preveni distrugerea materiei prime integrale destinate uzinei umane.

În opinia persoanelor "naive", alimentaţia cu crudităţi înseamnă întoarcerea la viaţa primitivă a omului preistoric când de fapt, marea ruşine a civilizaţiei sunt gătitul hranei şi rafinarea alimentelor. Consumatorii de hrană crudă pur şi simplu uită de suferinţa dată de aşa zisele boli ale civilizaţiei, şi preferă să se adapteze la noile tehnologii prin care civilizaţia distruge puritatea alimentelor crude destinate omului. Asta nu înseamnă însă că ei trebuie să refuze confortul de a vorbi prin telefon, de a călători cu avionul sau de a-şi menţine fructele proaspete în frigider.

Timp de secole oamenii au fost atât de orbi şi ignoranţi încât au considerat întotdeauna consumul de hrană gătită ca fiind o operaţiune naturală. Şi acum, când pentru prima dată ei aud de mâncarea crudă, o privesc ca pe ceva ciudat şi curios, în timp ce tocmai degenerarea alimentelor crude prin gătire este cel mai nenatural, ciudat şi curios lucru, şi care trebuie să intre în istoria omenirii ca fiind cea mai mare nebunie comisă de Homo sapiens.

## Consumul de Hrană Gătită şi Terapiile Medicamentoase Conduc Rasa Umană către Anihilare (Dispariţia Totală de pe Pământ)

Multe specii de animale gigante au locuit cândva pe pământ şi au dispărut complet datorită condiţiilor nefavorabile de mediu. În zilele noastre, omul îşi crează cu propriile mâini condiţiile nefavorabile care-l vor extirpa într-o zi de pe faţa pământului. În paralel cu procesul de degenerare a produselor alimentare, există o creştere a diversităţii şi frecvenţei a felurite boli. Începând cu generaţiile care vor urma, oamenii vor muri de boli cardiovasculare şi cancer înainte de a ajunge la vârsta pubertăţii şi înainte de a ajunge să procreeze. Pe baza vitezei alarmante în care au crescut aceste boli în ultimele decenii, este uşor să se prevadă că dacă omul continuă să persiste în prostia lui, acea zi fatală nu va fi prea departe.

Oamenii de ştiinţă care arată beneficiile hranei gătite şi a terapiilor medicamentoase, sunt ca nişte comercianţi care, în pragul falimentului sunt fericiţi că îşi numără banii, închizând ochii la milioane de pierderi umane care au loc chiar sub ochii lor. Rezultatul final al oricărei afaceri trebui judecat după bilanţul final. Să vedem deci ce beneficii şi avantaje a fost în stare să obţină omul civilizat pentru el însuşi după descoperirea gătitului şi a medicamentelor, în comparaţie cu cele de care se bucură milioanele de animale de tot felul. Nimic, cu excepţia faptului că, deşi el este cea mai perfectă fiinţă de pe pământ, este mai expus bolilor mai mult decât orice altă creatură a lui Dumnezeu.

După descoperirea vitaminelor, omul ar fi trebuit să aibă înţelepciunea de a înţelege că prin gătire el distruge din alimentele naturale acei constituenţi în absenţa cărora îşi grăbeşte sfârşitul. El ar trebui să pună capăt la aceste gunoaie( hrana gătită) odată pentru totdeauna şi ar trebui să îşi protejeze imunitatea prin alimente naturale. Dar atât de mare este farmecul alimentelor gătite încât îi dă peste cap toate încercările sale de a se schimba. Dependenţa cucereşte ştiinţa şi o ia în gheare. Între timp, agănţându-se încă de mâncarea gătită, omul încearcă să pătrundă în tainele produselor alimentare şi caută în acestea acei constituenţi care sunt distruşi prin gătit şi procesare, şi apoi încearcă să îi înlocuiască cu substanţe artificiale. Nu este o nebunie să ardă şi să distrugă cu mâinile lui aceşti compuşi esenţiali, să devină bolnav, să stea la un pas de mormânt şi apoi să facă încercări fără speranţă de a se salva prin mijloace înşelătoare? Trebuie să avem în vedere că acei compuşi nu se limitează la 40-50 de vitamine descoperite de biologi. Sunt atât de mulţi compuşii naturali încât nu vom putea avea o informaţie completă despre ei nici în următorii 1000 de ani. Hai să presupunem că într-o zi oamenii de ştiinţă ar reuşi să cunoască toate soiurile de compuşi. Atunci va fi nevoie de mii de reţete medicale şi preparate speciale pentru fiecare individ, şi să nu mai vorbim despre costurile

ridicate care vor avea.
Prin cercetările făcute pe diferite soiuri de fructe, legume şi cereale, înşişi biologii dependenţi de hrana gatită au demonstrat că hrana naturală are proprietatea de a vindeca aproape orice fel de boală. Dar oamenii nu vor să accepte că organismul uman se va elibera de boli dacă se va hrani exclusiv pe alimente naturale înca din copilărie. Chiar de la început gândul că vor trebui să se abţină de la mâncarea gătită le slăbeşte capacitatea de a gândi clar, şi apoi ştiinţa are şi ea locul ei de frunte în ce piveşte încurajarea acestei dependenţe.

## Alimentele Naturale Nu Trebuie Utilizate de Către Doctor ca Fiind Terapii Doar Temporare. Ele Trebuie să Fie Declarate ca Fiind Unica Dietă Potrivită Pentru Fiinţa Umană

Mulţi doctori evoluaţi condamnă terapia cu medicamente. Unii din ei sunt atât de dezamăgiţi de ineficacitatea rezultatelor obţinute din terapiile cu medicamente încât abandonează practica medicală şi îşi dedică studiul problemelor fundamentale legate de profilaxie. Printre ei se află şi faimosul medic elveţian Bircher-Benner, din ale cărui studii în germană am introdus câteva mici traduceri în cartea mea în limba armenească. La începutul carierei sale medicale, Bircher-Benner a devenit atât de dezamăgit de metodele actuale de terapie încât atunci când a luat la cunoştinţă despre valorile nutritive ale produselor alimentare naturale, el a început să-şi trateze pacienţii cu cruditaţi, fără nici un medicament. Foarte curând, un mare număr de pacienţi, care au fost trataţi fără succes de diferiţi doctori din întreaga lume, au mers la sanatoriul lui din Zurich şi într-un timp foarte scurt au obţinut vindecarea completă printr-o dietă strictă, crud-vegetariană.
Dar Bircher-Benner considera hrana crudă ca fiind un "mijloc terapeutic, iar nu unica dietă potrivită omului. Ca şi cum omul ar fi obligat să se hranească cu produse nenaturale din copilărie şi apoi, după ce se îmbolnăveşte, să fie tratat cu "diete terapeutice" la vârsta înaintată. Dar acest paradox are motive clare. Mai întâi de toate, nu există nici o persoană în lume, nici chiar cel mai mare expert în alimentaţia crudă, Bircher-Benner, care să înţeleagă că mâncarea gătită e o dependenţă, şi că dorinţa oamenilor pentru mâncarea gătită nu este nici foame, nici cerinţa biologică a celulelor.
Apoi, ca şi medic, Bircher-Benner, a fost instruit pentru a vindeca boli existente. Nimeni nu l-ar fi plătit nimic, nici nu l-ar fi luat în serios, dacă ar fi publicat despre un mod de alimentaţie care ar fi ţinut rasa umană departe de orice boli.
În prezent, există două viziuni despre nutriţie. Una dintre ele apără hrana crudă, cealaltă e în favoarea hranei gătite; una din ele susţine vegetarianismul, cealaltă preferă regimul alimentar animal. Totuşi ştiinţa nu este politică. Omul care deţine un punct de vedere greşit nu are dreptul să impună opiniile sale greşite şi dăunătoare copiilor nevinovaţi. Este o chestiune strigătoare a timpurilor noastre, că aceste două puncte de vedere ar trebui să fie examinate în cercurile ştiinţifice şi culturale internaţionale, aşa încât punctul de vedere greşit să fie condamnat, în timp ce acela corect să fie prezentat publicului şi pus în aplicaţie generală.
La prima vedere, acei oameni naivi care nu doresc să pătrundă problema în adâncime, gândesc că idealul alimentaţiei cu crudităţi nu este ceva care să fie realizat uşor şi că omul nu va fi pregătit să abandoneze obiceiurile sale adânc înrădăcinate. Dar asta este vocea dependenţei, nu a ştiinţei. Ştiinţa, în orice caz, trebuie să se separe de dependenţă. Pentru început, trebuie să acceptăm că hrana crudă este materia primă potrivită şi completă pentru organismul uman, după care să îi lăsăm pe cei care vor să degenereze hrana crudă, să facă asta pentru ei şi copiii lor dacă aşa vor.
În primul rând trebuie să ne folosim de experienţa câştigată din alimentaţia cu crudităţi, ca să corectăm odată pentru totdeauna falsa noţiune care predomină în ştiinţa nutriţiei, care spune că produsele alimentare esenţiale sunt dăunătoare, în timp ce acelea cu adevărat dăunătoare, hrana gătită, sunt recomandate ca fiind sănătoase.
Trebuie să înţelegem cât mai clar, că fără excepţie în toate cazurile în care este interzisă hrana crudă ca fiind săracă în nutrienţi pentru cei slabi, cei bolnavi sau cei suferinzi de stomac sau alte boli, sunt

interzise tocmai acele alimente care ar vindeca, ajuta şi întari pacienţii. În aceste cazuri nu mai e o chestiune de dezvaţare de obiceiuri proaste. Dimpotrivă, pacientul cere fructe, dar noi îl refuzăm; se simte rău de la hrana gătită, dar noi încercăm să îl convingem să mai ia un pic; smulgem fructul din mâna unui copil şi îl forţăm să bage pe gât hrană gătită.
Cu alte cuvinte, le grăbim sfârşitul convingându-i să mănânce acele alimente care au fost cauza bolii şi neputinţei lor. Corectarea doar a acestei neînţelegeri va reduce numărul de decese premature la jumătate.
Ca să ne convingem de aceasta nu este nimic mai potrivit decât să mâncăm crudităţi câteva luni, iar acest experiment ar trebui încercat de toate persoanele sensibile. În acest fel, se vor elimina în sfârşit punctele de vedere greşite şi contradictorii cu privire la nutriţie.
În lumina alimentaţiei cu crudităţi, principiile de bază ale nutriţiei nu vor mai fi studiate doar în universităţi şi institute de cercetare; mai degrabă vor deveni materii de importanţă primordială pentru umanitate. Pentru omul de rând, denumirile ştiinţifice a miilor de produse alimentare, lungile şi complicatele lor formule, descrierile lor obositoare despre proprietăţile lor nutritive şi aşa zisele beneficii, pot fi rezumate în doar două cuvinte: HRANA CRUDĂ, sau materia completă pentru fabrica umană.
Astfel, hrana cu crudităţi devine un ideal în afara ştiinţei medicale, un ideal care este explicat nu de formule ştiinţifice, ci prin logică, dovezile sale fiind legile incontestabile ale naturii şi rezultatele de bază obţinute din experienţă îndelungată.

## Nu Trebuie să Distrugem Integritatea Materiei Prime Necesare Omului

Organismul uman este cea mai perfectă şi în acelaşi timp cea mai complicată fabrică din lume. Ar fi mai potrivit să spunem că e o lume imensă plină de fabrici şi sisteme în sensul că fiecare celulă luată separat, are în ea o fabrică complicată care la rândul ei, este alcătuită din numeroase alte fabrici. Până în prezent, oamenii de ştiinţă au fost capabili să descopere zeci de mii de componente în fiecare celulă. Fiecare glandă sau organ este compus din miliarde de astfel de celule, şi sunt combinaţia acestor glande, organe şi sisteme, inclusiv scheletul şi pielea din care e format corpul omenesc.
Pentru ca ele să îşi exercite funcţiile în mod corespunzător, aceste extrem de complicate fabrici şi sisteme trebuie să fie aprovizionate cu materii prime care conţin zeci de mii de substanţe diferite, fiecare dintre ele având obligaţia de a efectua organizarea generală a organismului uman. Toate aceste substanţe sunt construite cu ajutorul luminii soarelui şi sunt concentrate în vegetale şi fructe. De exemplu, o sămânţă, o frunză sau un bob de porumb conţin toate acele componente nutrtive care sunt esenţiale pentru organismul uman. Şi deşi aceşti constituenţi diferă de la o planta la alta în ce priveşte compoziţia şi răspîndirea lor, acest lucru nu contează prea mult, pentru că după introducerea lor în organism sunt desfăcute şi sintetizate din nou, proces în timpul căruia o substanţa este transformată în altă substanţă.
Aşa deci, organismul este capabil să schimbe cantităţile diferiţilor constituenţi, în funcţie de nevoile sale, dar în absenţa unui element chimic, el nu poate aduce în organism acel element care lipseşte sau să îl înlocuiască cu alt element.
De exemplu, nu a fost posibil să se descopere în laborator concentrări masive de calciu, vitamine sau proteine în trifoi, cu toate ca din trifoi şi alte ierburi animalele îşi iau toate vitaminele şi sărurile minerale, şi îşi construiesc cu ele oasele, carnea şi grăsimile. Cu alte cuvinte, în loc de untul, brânza, creierul, ficatul şi carnea pe care oamenii naivi le recomanda ca şi sursă de calciu, fosfor, vitamine şi proteine "complet-echilibrate", doar trifoiul poate fi recomandat, pentru că din trifoi provin toate acele substanţe. Prin urmare, este complet lipsit de sens, lipsit de valoare şi chiar dăunător să pretindem că o astfel de "hrană" este bogată în vitamine, când hrana crudă este arhiplină de aceste minerale particulare, pentru că, în afară de înşelătorie şi confuzie, aceste produse animale

nu servesc la nimic de fapt.
Principalele trei funcţii ale componentelor nutritive în organism sunt:
-mai întâi de toate, servesc ca material de construcţie şi de reînnoire a celulelor.
-produc energia necesară pentru a pune în mişcare aceste celule, şi ele dau căldură corpului.
-furnizează celule specializate cu materii prime necesare pentru activităţile lor productive.
Trebuie ca noi să arătăm organismului aceeasi grijă pe care un producător o arată fabricii sale. Prin urmare, pentru bunul mers al celor trei funcţii de mai sus, trebuie să suplimentăm în corp toţi constituenţii nutritivi necesari, în proporţii adecvate şi echilibrate aşa precum doar natura însăşi ni le oferă. În caz contrar, vor lipsi unii constituenţi, şi acest fapt va avea un efect advers în construcţia şi funcţionarea organismului.
Dar cum îşi tratează omul civilizat propriul corp? El risipeşte, arde, omoară şi degenerează integritatea materiilor sale prime şi îşi umple stomacul la întâmplare cu corpuri moarte şi otrăvitoare ce conţin doar câteva din substanţele hrănitoare. Astfel, el consumă de sute de ori mai mult din necesarul organismului pentru un anumit constituent, creînd totodată mari lipsuri din multe alte componente.
Din carnea fiartă, pâine albă, macaroane, orez, dulciuri, unt clarificat şi margarină, rezultă produse cu celule-parazit nepotrivite, cu o structură simplă, de la care dependenţa de mâncare gătită sporeşte. Oamenii de ştiinţă pot dovedi uşor că acum 50, 100, 200 de ani, deranjamentele omului erau însoţite de o sensibilitate uşoară. În timpurile acelea, omul avea o rezistenţa mult mai mare şi organismul său era capabil să se împotrivească uşor alimentelor nenaturale şi să prevină introducerea unei cantităţi excesive a acestor substanţe, prin semnele corpului: pierderea poftei de mâncare, diareea, vărsături şi altele. Cu toate acestea, odată cu trecerea timpului, randamentul organismului uman fiind presat de atâtea alimente degenerate, s-a "adaptat" la acestea, şi a acceptat "grăsuneala" copiilor lor şi rotunjimea feţelor lor. Aceşti oameni au fost primii care au construit şi apoi au întreţinut celulele simple, inactive şi nefolositoare structurii lor. De aceea în zilele noastre sensibilitatea apare mai rar şi lumea este plină de corpuri hidoase, nenaturale.
Astăzi, mulţi copii se nasc cu o teribilă încărcătură de celule inactive şi fără de valoare. Parinţii lor naivi sunt mândri de chişcuţele copiilor lor şi de rontunjimile feţei lor. Uneori această rotunjime are dimensiuni imense, încât îngrozesc pe cei care înţeleg cu adevărat de unde provin. Cu toate acestea, oamenii fără minte găsesc aceste monstruozităţi întâlnite pe ambalajele alimentelor pentru copii ca fiind semne sigure pentru o stare bună de sănătate.
Organismul uman face mari eforturi să menţină sub control dezordinea provocată de celulele parazitare, inutile, prin distribuirea lor prin toate părţile libere ale corpului: în extremităţile de sus şi de jos(cap, picioare), în jurul bărbiei, sub pielea de pe abdomen, în şolduri, şi pe oriunde se mai poate. Se întâmplă totuşi uneori ca unele din aceste celule să se agite peste măsură şi să se separe de viaţa în comun, să devină independente, să înceapă o existenţă individuală şi să se înmulţească fără limită. Deseori organismul reuşeşte să menţină gupurile de astfel de celule unite, să nu se răspândească prin corp. Rezultatul înmulţirii lor este mai apoi numit "neoplasm bening" sau "tumoare benignă" şi se deosebesc de formaţiunile care cresc cu ramificaţii în diferitele părţi ale corpului si care se luptă să obţină proteine (în special proteine animale ). Acestea sunt cunoscute ca "tumori maligne" sau mai simplu, cancer.
Trebuie subliniat faptul că gătitul nu este singura cauză a pierderii valorii alimentelor. Făina albă şi orezul decorticat sunt alimente periculoase chiar dacă sunt mâncate crude. Nici paiele uscate nu sunt un aliment perfect, chiar dacă pot sa menţină în viaţă o creatură vie. Alimentul perfect poate fi tulpina de grâu cu spicul, dacă sunt mâncate verzi vara şi uscate iarna. Pentru vacă şi oaie, iarba găsită prin munţi nu poate fi considerată aliment perfect. Aceste animale s-au dezvoltat evoluînd în natură, hrănindu-se simultan cu iarbă, frunze, fructe şi legume. Iată de ce apar cazuri particulare de boli şi în rândul animalelor, pentru că intervenind, omul le ţine departe de aceşti nutrienţi necesari celulelor lor. Cu toate acestea, animalele hrănite cu iarbă nu sunt expuse la bolile la care este expus omul, nici nu sunt terorizate de microbi cum suntem noi, din simplul motiv că ele nu au bucătărie.
Nu este posibil să transmitem celulelor canceroase calităţile deosebite pe care le au celulele normale şi să le facem să revină în sânul comunităţii de celule, prin consumul de fructe, care sunt într-adevăr

sărace în proteine, dar bogate în vitamine, enzime şi alte componente de înaltă valoare nutritivă; dar dacă se va întâmpla aşa ceva, cu siguranţă nici un medicament de pe pământ nu va mai fi în stare să ne inducă în eroare. Toate încercările de a vindeca cancerul prin medicamente şi operaţii sunt absolut inutile şi sunt sortite eşecului. Dar un om înţelept, nu va suferi niciodată de cancer dacă nu va modifica integritatea componentelor materiilor prime.
Astfel, celulele provenite din găină şi orez, supă, ficat fript, pâine şi unt, gem şi dulciuri sunt lipsite de capacitatea de a efectua orice lucrare folositoare corpului. Celulele active, specializate, complet sănătoase ale corpului uman se nasc doar din fructe şi legume; cu alte cuvinte, e vorba de acele proteine care introduc în corpul uman mii de diferite componente nutritive în starea lor naturală, vie, şi pe care dependentul de hrană gătită binevoieşte să le mănânce doar uneori, deoarece sunt un lux "ne-hrănitor". În momentul de faţă, toată lumea ar trebui să înţeleagă imensitatea crimei comise de parinţii care spun copilului să nu îşi strice apetitul cu fructe înaintea mesei pentru ca aceasta (masa) urmează să fie servită. Acest lucru este echivalent cu a-i spune să nu mănânce miile de diferite materii prime în forma lor naturală şi vie şi care sunt esenţiale organismului lui, şi să aştepte să se hrănească cu corpurile moarte şi fără vitalitate, sărace în nutrienţi.
Dependenţii de mâncare gătită sunt fericiţi la gândul că alimentele pe care le consumă sunt bogate în calorii. Însă caloriile sunt de folos doar când se profită la maxim de pe urma lor. Când numărul de celule musculare e mic, iar celulele sunt slăbite, bolnave şi lipsite de elasticitate, cea mai mare parte de calorii rămâne nefolosită şi, după ce acestea au cauzat destule neplăceri prin corp, părăsesc organismul sub formă de căldura inutila, şi se pierd fără de nici un folos. Când aprindem un foc în aer liber, energia focului este pierdută fără rost, dar când arde focul în motorul unei fabrici, cu siguranţă este de folos. Prin intermediul alimentelor gătite, dependenţii de hrană gătită introduc în corpul lor un aport de calorii de trei patru ori peste necesarul corpului. Caloriile obţinute din crudităţi, îşi ating la maxim scopul de a da energie, pentru că alimentele crude sunt mereu însoţite de toţi factorii necesari pentru utilizarea acelor calorii.
S-au scos pe piaţă foarte multe scrieri cu studiul particular al constituenţilor alimentelor, un studiu care nu mai este limitat doar prin cercurile ştiinţifice, ci a devenit foarte popularizat. Până acum, marea atenţie acordată fiecărui constituent în parte izvorăşte din faptul că am deranjat integritatea lor şi am sărăcit corpul de o mare parte a lor. Studiul constituenţilor nutritivi individuali este încă în stadiul cel mai elementar şi nici măcar unul din miile de secrete ale lor nu sunt cunoscute omului. Prin urmare acest studiu ar trebui să se limiteze în prezent la cercurile ştiinţifice şi toate experimentele pentru testarea de nutrienţi individuali, în special al proteinelor animale, al vitaminelor sintetice şi mineralelor nu ar trebui să fie efectuate nici pe animale. În starea noastră defectuoasă de a înţelege, este cel mai periculos experiment al corpului omenesc. Cu siguranţă nu este nevoie să se recurgă la constituenţii individuali produşi artificial, când îi avem pe toţi la dispoziţia noastră din hrana crudă oricând şi în minunata lor integritate, şi în special pentru că nici o substanţa nutritivă nu poate servi în vreun fel dacă e luată separat.
Ar trebui să fie datoria biologilor şi doctorilor să încurajeze şi chiar să forţeze oamenii să nu separe constituenţii nutritivi unul de celălalt, ci întotdeauna să îi consume împreună, în proporţiile lor nutritive echilibrate natural şi cu celulele lor vii. Ei nu ar trebui să pună în discuţie beneficiile nutritive ale constituenţilor luate separat, ci ar trebui să pună accentul pe indispensabilitatea lor; exact cum privim puritatea benzinei nu ca fiind doar utilă avionului, ci indispensabilă. Nu trebuie să se discute niciodată despre beneficiile fiecărei vitamine în parte, ci să se sublinieze pericolul dezintegrării şi distrugerii lor.
În general vorbind, întreaga ştiinţa a nutriţiei poate fi rezumată în două puncte principale şi trebuie să fie preocuparea întregii omeniri:
1. Hrana umană trebuie să constea în întregime din celule vii. Doar acele produse alimentare care constau din celule vii au toate calităţile necesare pentru a satisface cerinţele organismului uman. Omul nu este o fiinţa necrofagă. El nu poate fi carnivor pentru că nu este în stare să prinda un fluture din aer şi să îl înghită de viu, sau să rupă o pradă în bucaţi ca o fiară sălbatică iar apoi să o devoreze cu toate măruntaiele şi oasele sale.
2. Există organisme vegetale de toate felurile şi pe alese în natură. Cele mai perfecte şi mai

hrănitoare organisme vegetale sunt atât de multele varietăţi de fructe, verdeţuri, cereale şi rădăcini. Dintre toate animalele omul s-a dezvoltat şi a atins un grad înalt de perfecţiune, tocmai pentru că el a fost în măsură să obţină alimente de cea mai înaltă calitate cu ajutorul mâinilor, şi să-şi dezvolte fizicul procurându-şi alimentele. De aceea, pe cât mai mult posibil, omul ar trebui să aleagă hrana cea mai valoroasă pentru consumul său zilnic.
Mâncând hrana gătită omul îşi închide apetitul cu doar trei sau patru feluri de substanţe degenerate şi îşi lipseşte organismul de miile de alţi constituenţi esenţiali. O dovadă izbitoare a acestei afirmaţii este faptul că printre miile de prescripţii medicale este greu de găsit una în care nu este specificată o vitamină sau alta, şi nu vei găsi nici una în care sunt specificate proteinele, grăsimile şi carbohidraţii. Pe scurt, omul se bucură de o sănătate perfectă când se hrăneşte exclusiv cu produse alimentare crude, şi este bolnav în măsura în care el consumă alimente gătite şi moare apoi, când trăieşte cu o asemenea dietă.

## Cum Se Nasc Bolile

Să luăm de exemplu o glandă care este compusă din un miliard sau două de celule. Aceste celule sunt de diferite tipuri, fiecare are o funcţie specială sau o anumită îndatorire. Aşa deci, avem celule musculare şi celule epiteliale, celule nervoase, şi celule pentru diferite funcţii ale corpului. Dar funcţia principală a celulelor oricărei glande este de a secreta fluide.
Glandele unui om care mănancă hrană gătită au setul complet de celule, poate chiar şi mai mult, dar numai un sfert sau o cincime dintre ele sunt folositoare, şi nu în mod eficient. Doar cu proteina, în special cea de la animalele moarte, care este considerata de către oamenii naivi ca fiind materialul de construcţie perfect, se pot forma celule fără formă, incapabile de nici o funcţie şi inutile, de tip primitiv. În structura lor, aceste celule se aseamănă acelor organisme primitive cu caracterul cel mai elementar din etapele timpurii ale evoluţiei pe pământ, şi care au fost construite din cele mai simple elemente: proteine, grăsimi şi carbohidraţi.
Cu toate acestea, de-a lungul următoarelor milioane de secole, acele organisme unicelulare primitive au fost supuse unui lung proces de evoluţie cu ajutorul substanţelor nutritive de cea mai bună calitate, numite vitamine şi minerale cunoscute şi necunoscute de noi. În timpul acestei evoluţii ele au devenit perfecte şi au dat naştere la diferite organisme complexe, dintre care cel mai perfect este organismul uman. Putem vedea pe scurt o recapitulare a acestei dezvoltări istorice a organismelor în embrionul unui animal, din momentul fertilizării şi până la dezvoltarea sa deplină. Acelaşi proces se repetă în timpul dezvoltării celulelor umane individuale.
Într-o anumită glandă, fiecare celulă specializată posedă anumite mecanisme care se pot organiza şi pot dobândi capacitatea de a lucra activ doar prin furnizarea de constituenţi nutritivi speciali. Aşa deci, materiile prime necesare pentru funcţiile productive ale acelor organisme, pot fi obţinute numai din alimentele crude. Nici o albină nu poate face miere din nectarul fructelor gătite!
Când constituenţii speciali nu pot să ajungă la celulă în cantităţi suficiente, dezvoltarea sa încetineşte sau se poate chiar opri. Aceasta dă naştere la o varietate de celule imperfecte şi bolnave, cum ar fi cele grase, anaplazice, maligne sau celulele canceroase, macrofage, megacariocite, policariocite, şi aşa mai departe. Deci, nu numai că majoritatea celulelor glandei în cauză nu atinge nivelul maxim de specializare (diferenţiere), dar deasemenea nici materiile prime necesare pentru secreţia fluidelor nu ajung la puţinele celule care încă mai păstrează abilitatea de a lucra, şi asta datorită faptului că glanda nu mai reuşeşte să menţină nivelul corect de producţie. Şi asta pentru că glanda este afectată de boală. Dezvoltarea insuficientă şi necorespunzătoare a celulelor poate apărea în oricare alte organe şi sisteme, având ca rezultat apariţia maladiilor corespunzătoare. Uneori o anumită glandă sau organ este deteriorat în aşa măsură încât îndepărtarea sa devine inevitabilă. În loc de a adopta măsurile cele mai naturale pentru a preveni în primul rând distrugerea acelui organ, omul ia hotărârea de a-l îndepărta şi apoi se mândreşte cu performanţa unui aşa miracol. La un consumator de hrană crudă, este clar că nici un medicament nu poate restabili o celulă degenerată la

condiţiile ei normale şi să o facă să revină la capacităţile sale normale de activitate.
Consumatorul de hrană crudă nu are frică de microbi, pentru că este protejat de ei prin forţe naturale. Microbii nu pot dăuna celulelor pe deplin dezvoltate şi specializate. Ei fac ravagii însă în celulele slabe şi delicate.
În realitate consumatorul de hrană gătită îşi datorează existenţa nutrienţilor săi puţinei hrane crude pe care o mănâncă uneori de plăcere, fără să ia în considerare deplina ei importanţă. În concluzie, organismul uman îşi poate duce existenţa cu o cantitate extrem de mică de hrană, din acei puţini nutrienţi obţinuţi din hrana crudă şi care sunt suficienţi pentru a-l menţine în viaţă pentru un timp.
În zilele noastre, chiar şi cei mai mari experţi în nutriţie consideră de obicei putrefacţia şi contaminarea ca fiind singurele defecte ale alimentelor. Ei consideră ca şi hrănitoare, sănătoase şi normale toate acele mâncăruri care sunt proaspete, curate şi "bine gătite". Absenţa miilor de constituenţi esenţiali din hrană nu par să îi îngrijoreze deloc. Când se aminteşte despre aceştia, ei răspund că mănâncă şi fructe. Acest răspuns este foarte lipsit de sens. Bolile organismului uman îşi au originea în faptul că se separă componentele nutritive unul de altul şi apoi se consumă separat, fără nici o combinaţie potrivită.
Valoarea nutritivă a alimentelor trebuie căutată în varietatea hranei consumate, dar în varietatea elementelor din care este compusă acea hrană. Iarba obişnuită, în sine, este mai bogată în nutrienţi decât întreaga expunere de feluri de mâncare servite la cel mai somptuos banchet. Acesta este verdictul ştiinţei.
Numeroase conferinţe medicale au loc pentru prevenirea bolilor, în care după discursuri de ore întregi pe teme secundare, cei mai de seamă reprezentanţi ai ştiinţei medicale se adună cu mesenii lor la mese rotunde bogat decorate. Apoi, ignorând alimentele echilibrate şi de bază care au prins viaţa în minunatul laborator al naturii pentru prevenirea bolilor, şi care cuprind mii de substanţe vii, ei se îndoapă cu câteva feluri "delicioase" de corpuri degenerate şi moarte. Şi încă mai rău, mulţi dintre ei spun că nutrienţii naturali nu sunt destul de importanţi şi îşi termină programul de nutriţie cu cafea şi ţigări. Să mă scuze doctorii pentru critica severă, dar dacă stăm să ne gândim, ei trebuie să fie de acord cu mine fără să se îndoiască, că acesta nu este un mod corect de nutriţie şi că acum este momentul cel mai bun ca ei să facă o schimbare considerabilă în ce privesc obiceiurile greşite de alimentaţie.
La un moment dat în unele ţări asiatice, criminalii care erau condamnaţi la moarte erau hrăniţi numai cu mâncare gătită. Ei mureau în general în 28-30 de zile, în timp ce în cazuri de foame completă un om poate supravieţui nu mai mult de 70 de zile. Aceasta înseamnă că nu numai carnea gătită e o hrană săracă, dar, cu toxinele pe care le produce, este o adevarată otravă care ucide o persoană într-un timp destul de scurt.
Se ştie că în general oamenii care consumă o cantitate excesiva de orez alb sunt bolnavi de beriberi, boală care ucide pacientul după ce a cauzat o mare suferinţă. Probabil că cel mai important simptom de beriberi este polinevrita, dar acesta nu este singurul simptom al bolii. Este doar unul din multele simptome. Nu este nici deficienţa de vitamina B1 cauza acestei boli, aşa cum se presupune în general. Orezul alb nu conţine nici una din vitaminele cunoscute sau necunoscute. Pâinea albă, în general toate preparatele din faină albă au exact aceleaşi caracteristici ca ale orezului alb. Acelaşi lucru este valabil pentru zahărul alb şi grăsimile clarificate, care reprezintă doar unul din miile de constituenţi nutritivi. Produsele alimentare de mai sus, care formează dieta "de calitate" a consumatorului de hrană gătită, sunt principalii factori care cauzează moartea, prin diaree, boli infecţioase, reumatism, gută, scleroză, diabet, apoplexie, cancer şi numeroase alte maladii. Uneori ele ucid la vârsta de numai un an, alteori la vârsta de cinci, 10, 50 sau 70 de ani, depinde de proporţia de alimente gătite- crude consumate şi de gradul de rezistenţă ereditară transmisă individului.
Ca urmare a nutriţiei defectuoase, în zilele noastre multe mame nici nu au lapte să-şi alăpteze copiii, şi ca urmare unele dintre ele şi-i hrănesc cu lapte praf, biscuiţi, pîine albă şi ceai. Aproape imediat copilul începe să devină pierdut şi slăbit. Spitalele de copii şi orfelinatele sunt pline de astfel de pacienţi.
Este suficient să le dai acestor copii doar două pahare de suc de fructe pe zi, pentru ca ei să îşi

recâştige complet sănătatea în doar două săptămâni. Dar dieteticienii dependenţi de hrana gătită, ignorând necesitatea de fructe, efectuează tot felul de experimente pe trupul slăbit al copilului, şi după ce scoate ultimele picături de sânge din el, încearcă să-l hrănească cu lapte praf, extracte din carne, vitamine artificiale şi diverse medicamente. Cu alte cuvinte, indiferent de echilibrul armonios al constiutenţilor nutriţionali oferiţi din belşug de natură, ei încep să facă experimente pe corpul slăbit al copilului prin intermediul puţinilor constituenţi despre care au obţinut ceva informaţii elementare în laboratoare. Dacă acel copil nu va obţine vreun aliment natural într-un mod sau altul, el va muri cu siguranţa, şi astfel de decese, într-adevăr există cu miile. Dar ce e încă şi mai teribil, mulţi dieteticieni naivi nu permit acestor copii să mănânce fructe din credinţa că le slăbeşte stomacul şi nu vor putea să le digere sau cel mult, ei lasă subiectul fructului la alegerea părinţilor, privindu-l ca pe un lux inutil şi de importanţă minoră. Martor ne este faptul că în spitale vei găsi carne, biscuiţi, lapte praf, zahăr, ceai, margarină, orez, pâine albă, vitamine artificiale şi medicamente câte doreşti, dar nu vei găsi nici o aparatură pentru stors sucuri de fructe, iar cumpărarea fructelor nici nu este obligatorie. Zeci de cadavre de copii sunt astfel scoase din spitale, dar nimeni nu doreşte să susţină că sistmul ne-natural de nutriţie este responsabil de aceste decese. Fac apel la sentimentele umanitare ale tuturor medicilor, să acorde o atenţie deosebita acestei chestiuni. Cer asta tuturor lectorilor universitari şi tuturor organelor responsabile şi ministerelor sănătăţii din toate ţările din lume indiferent dacă aceştia sunt îngrijoraţi de sănătatea oamenilor sau nu. Dacă sunt însă, trebuie sa se pună pe muncă fără întârziere. Declaraţiile mele nu sunt doar ipoteze, ci fapte de necontestat, pe care le prezint cititorului nu ca şi rezultat pe purceluşi de Guineea, ci pe exemplele vii ale familei mele şi al meu.

Cel mai bun mijloc de prevenire şi de vindecare a bolilor şi în acelaşi timp de creştere a standardelor de viaţă este ca fiecare minister al sănătăţii, să pună deoparte o sumă oarecare de bani pentru a stabili departamentelor de informaţie scopul precis de a aduce la cunoştinţa maselor, despre daunele alimentelor vii distruse prin fierbere, precum şi a produselor alimentare care sunt lipsite de vitamine, în special pâinea albă, orezul, carnea, grăsimile rafinate, zahărul, ceaiul, cafeaua, şi băuturile alcoolice şi nealcoolice. Ei ar trebui să convingă lumea să reducă consumul de mâncare gătita pe cât mai mult posibil şi să introducă treptat schimbări în obiceiurile alimentaţiei tuturor. Desigur, nu toţi oamenii sunt sensibili, şi nici nu se poate face nimeni crudist dintr-o dată, dar este esenţial ca oamenii să se familiarizeze cu hrana corectă pentru corpurile lor încă de la cea mai fragedă vârstă, trebuie să se desprindă de prejudecăţile greşite şi periculoase şi să înţeleagă că supa de pui, orezul, cotletele, ouăle sau biftecul nu le dau copiilor lor sănătate şi putere, ci grâul încolţit, morcovii, roşiile, fructele seci şi strugurii..Luând de exemplu cazul meu, dupa ce am mâncat carne şi alimente gătite 52 de ani, mi-am pierdut toată puterea şi nu puteam urca două scări fără să am dificultăţi de respiraţie; dar astăzi, după ce nu mai consum hrană gătită de 8 ani, pot sa alerg prin munţi cu cea mai mare uşurinţă.

Nu ştiu din ce motive ştiinţifice în prezent un mare număr de case de copii şi creşe pun la îndemâna copiilor cutii de biscuiţi să mănânce ori de câte ori doresc. Cutiile cu aceste substanţe dăunătoare ar trebui înlocuite cu coşuri cu fructe proaspete, morcovi, castraveţi şi roşii vara, şi cu fructe uscate iarna, din care ei să mănânce liber şi oricât îşi doresc la orice oră din zi. Apoi toată lumea va vedea cum, datorită legilor naturii, copiii vor începe automat să consume mai multe fructe şi mai puţine alimente degenerate, asigurându-şi astfel sănătatea cu propriile lor mâini.

Sistemul de alimentaţie cu crudităţi trebuie adoptat în toate spitalele, tuturor pacienţilor, iar oamenii trebuie informaţi în ce priveşte rezultatele obţinute. Reforme foarte utile pot fi introduse în restaurantele publice şi la furnizarea raţiilor alimentare. Fără a îndepărta total hrana gătită, aşa ucigătoare cum e, pentru început este posibil să se reducă cantitatea cu măcar 50% şi să fie înlocuită cu salate proaspete, compoturi crude şi numeroase feluri de fructe de sezon. În acest fel, nu numai că hrana va fi mult mai diversificată şi mai plăcută, dar şi sănătatea oamenilor se va întări, şi deasemenea o compensare mare va apărea în economia publică.

Odată ce publicul se va familiariza cu daunele făcute de alimentele gătite, ei vor încerca să le evite. Se vor găsi, deasemenea, un mare număr de oameni sensibili care, înecând vocea dependenţei lor, ne vor urma exemplul şi prin consumul de crudităţi îşi vor asigura o sănătate perfectă lor şi

familiilor lor. Oameni care şi-au pierdut toate speranţele de vindecare sau care au devenit desfiguraţi, cu o corpolenţa ne-naturală îşi vor da seama că prin respectarea strictă a regulilor alimentaţiei cu crudităţi, în câteva luni vor fi în măsură să atingă starea de sănătate la care au visat. Oamenii publică numeroase cărţi pentru a demonstra proprietăţile terapeutice ale unor fructe şi legume, cum ar fi strugurii, curmalele, merele, ceapa şi rădăcinoasele, şi prin diferite metode de a le consuma, ei încearcă să impună nişte reguli care să pară proceduri ştiinţifice. De fapt, toate felurile de vegetale crude sunt alimente perfecte şi au aceleaşi calităţi. Indiferent de boala de care suferă o persoană, ele reglează funcţiile organelor şi redau sănătatea pacientului. Informaţii despre aceste adevăruri trebuie să fie puse la dispoziţia publicului gratuit, pentru că este inuman să ceri bani pentru astfel de sfaturi.

Dietele dependenţilor de mâncare gătită sunt pline de contradicţii fatale. În foarte multe cazuri mâncăruri dăunătoare sunt recomandate ca fiind hrănitoare, în timp ce acelea esenţiale, ei susţin că sunt dăunătoare şi sunt strict interzise. Şi asta deoarece experienţa dependenţilor de mâncare gătită se bazeaza pe rezultatele imediate, aparente şi contradictorii ale experimentelor făcute în laboratoare pe alimentele gătite. Milioane de oameni nevinovaţi mor ca urmare a acestor calcule contradictorii şi greşite.

Ghidul cel mai sigur este experienţa fundamentală şi perfectă a crudistului, ca rezultat al căreia toate greşelile, contradicţiile şi neînţelegerile care există în ştiinţa medicală, în general, şi în dietetică în particular, sunt aduse la lumină şi corectate odată pentru totdeauna. Este necesar să multiplicăm aceste exemple pretutindeni şi să familiarizăm omenirea cu rezultatele obţinute.

## Este Cea Mai Mare Crimă să Obişnuim un Nou-Născut cu Mâncare Gătită

În cele din urmă devine evident pentru toată lumea că mâncarea gătită este un obcei nefiresc, şi că acesta e cauza tuturor bolilor umanităţii şi că este o dependenţa teribilă, însă omul odată căzut în această capcană, este rareori capabil să se desprindă din ghearele ei.

Cu ce drept o persoană cu bun simţ poate să introducă cu mâinile sale în organismul unui nou- născut nevinovat hrana gătită? Ce drepturi are să distrugă organele micuţului copilaş cu mâncare care a fost arsă, distrusă, ucisă de foc? Nu este cea mai crudă dintre toate crimele, nu este de fapt o nimicire, o ucidere a unor fiinţe fragede? Eu personal i-am ucis cu mâinile mele pe copiii mei iubiţi în acest mod şi sunt evident de conştient de enormitatea crimei.

Cu adevărat, toţi părinţii dependenţi de mâncarea gătită sunt ucigaşi de copii. În secolul de faţă nimeni nu moare de moarte naturală. Toate decesele sunt rezultatul bolilor cauzate de mâncărurile gătite, iar oamenii care învaţă copiii să gătească alimentele, sunt părinţii lor. Aceştia trebuie să înţeleagă pe deplin că responsabilitatea pentru fiecare boală sau tulburare a copiilor lor, stă chiar pe umerii lor. Trebuie să cântărească această chestiune în modul cel mai serios, înainte de a avansa prea mult în greşitul lor obicei. Bazele oricărui cancer sau atac de cord se găsesc în prima gură de mâncare gătită oferită copilului, chiar şi atunci când boala îşi face apariţia la o vârsta mai avansată.

Recunosc că este dificil pentru oamenii deja crescuţi să fie complet lipsiţi de mâncarea gătită. Foarte bine, în acest caz să îi lăsăm pe ei să persiste în obiceiurile lor dăunătoare dacă aşa vor. Dar ce îi obligă să ardă materiile prime crude din alimentaţia unui copilaş, să le distrugă majoritatea constituenţilor esenţiali şi să le transforme în substanţe dăunătoare, apoi să le dea copilului? Acest comportament inuman faţă de copilaşul nevinovat, acest barbarism, trebuie neapărat să înceteze.

Nu există nici o lege a ştiinţei care să împiedice un părinte să dea copilului său grâu încolţit în loc de pâine albă, orez alb sau macaroane; miere în loc de zahăr; suc proaspăt de morcov, portocale, struguri sau mere în loc de lapte condensat; fructe crude în loc de compot; nuci, migdale, fasole sau mazăre încolţită în loc de carne şi grăsimi animale. Mâncând crudităţi copilul se bucură de o viaţă sănătoasă, fericită şi lungă, în timp ce dieta alternativă îl conduce la boli şi moarte prematură. Puteţi fi siguri că copilul doreşte hrana crudă cu tot sufletul. El cere ca materiile sale prime să fie în starea

lor intactă şi are tot dreptul să aibă parte de ele aşa cum sunt lăsate de la natură. Doctorul sau părintele care are mintea şi conştiinţa curată trebuie să acţioneze în consecinţă fără cea mai mică ezitare.
Când la vârsta de trei sau patru luni organele copilului încep să funcţioneze prost, doctorii naivi le prescriu trei sau patru feluri de vitamine artificiale în locul a miile de substanţe care au fost distruse prin foc, sau cel mult el recomandă, ca pe un fel de medicament, câteva linguriţe măsurate de suc de fructe, astfel punând în repaus propria conştiinţă cât şi pe cea a părinţilor copilului. De ce ar trebui să sufere un copil de lipsă de vitamine când mama lui ar putea pur şi simplu să nu distrugă cu mâinile sale vitaminele care există în hrana naturală?
Hai să închidem ochii pentru un moment şi să ne imaginăm în ansamblu miracolul pe care îl efectuează natura. Imediat ce introducem în gură un singur bob de cereală necesar pentru fabrica umană, organismul preia acel bob, îl desface şi îl distribuie prin tot corpul. Miile de substanţe diferite care sunt concentrate în acel bob, încep să se plimbe în toate direcţiile, fiecare dintre ele merge să îşi îndeplinească datoria. Astfel, diferiţii constituenţi nutritivi din bobul de grâu efectuează zeci de mii de sarcini diferite şi desfăşoară funcţiile organismului fără nici o greşeală sau defect. Dar ce se întâmplă când introducem în stomac o muşcătură de pâine albă? Aceasta pune stomacul la muncă fără scop; este arsă şi transformată în căldură inutilă, sau şi mai mult, merge să mai adauge câteva cărămizi sau pietre, fără de mortar pe nişte celule nefolositoare. Inima unui om care se hrăneşte cu boabe pure este tare şi puternică precum bobul de cereală, în timp ce inima unei persoane care mănâncă pâine albă este slabă şi fragilă precum pâinea care o consumă. Pentru asta avem drept martor numărul tot mai crescut de atacuri de inimă.
Ar trebui ca printr-un miracol, cu excepţia unor cazuri mult prea avansate de boli, lumea să îşi revină în fire şi să îşi însuşească alimentaţia cu crudităţi, în aşa fel nu vor mai exista decese premature în următoarele trei sau patru decenii, iar bătrânii vor ajunge la vârste înaintate. Aşa cum trăim astăzi, decesele cauzate de mâncarea gătită depăşesc ca număr de multe ori pe cele provenite din cele mai mari războaie.
În numele tuturor copiilor neajutoraţi, fac din nou apel la toţi oamenii de ştiinţă, învăţători, lideri ai naţiunilor, ministere de sănătate, parinţi şi oameni cu suflet din toată lumea, să pună capăt imediat crimei teribile împotriva copilaşilor. Fiecare zi de întarziere costă mii de vieţi inocente. Oamenii deja ajunşi la maturitate sunt liberi să îşi sacrifice vieţile pentru plăcerile fatale ale hranei gătite şi astfel să se sinucidă, dar cine le dă dreptul să-i sacrifice pe bieţii copii, în special dacă aceste alimente, departe de a le da vreo plăcere, umplu copiii de dezgust? Este lipsit de sens să susţină că atunci când un copil creşte, el va vedea pe alţi copii mâncând hrană gătită şi apoi va simţi nevoia să mănânce şi el. Mai întâi de toate, un barbarism precum gătitul hranei nu poate dura prea mult şi trebuie deja să prevedem neîntârziata victorie a crudismului. Apoi există milioane de oameni care văd alcoolismul sau dependenţa de droguri la alţii, dar se abţin de la astfel de vicii. Fiica meu are deja 6ani ,* şi înţelege totul; ea vede pe consumatorii de hrană gătită mâncând cu alţi oameni, dar detestă această hrană cu tot sufletul. Care persoană dependentă de opiu îşi învaţă copilul să dobândească dependenţa de droguri chiar din leagăn? Care om cu bun simţ îşi îndrumă fiul şi şi-l face companion obiceiurilor sale dezgustătoare pentru a promova şi a transmite mai departe dependenţele sale? Părinţii să crească copilul sănătos în concordanţă cu legile naturii şi apoi, după ce va creşte, să-l lase pe viitor să acţioneze după cum va vrea, precum şi ei au făcut la rândul lor. După ce va citi rândurile acestea, nici un părinte cu logică nu va căuta motive precum acela că autorităţile ne-au dat alte îndrumări, pentru că ar trebui să ignore vocea adevărului, şi îşi va lua pe umerii săi responsabilitatea de a ruina sănătatea copilului său, de a-i şubrezi viitorul. Ar trebui ca cineva să fie lipsit de judecată, ca să înlocuiască 10,000 de substanţe nutritive din alimentele crude cu doar două din cele distruse de foc, celulele vii cu cele moarte, materiile prime crude şi pe deplin echilibrate cu cele degenerate, nutrienţii naturali cu cei nenaturali, grâul încolţit cu pâinea albă, mazărea verde cu cea gătită, şi fructele proaspete cu gem.

*Se referă la anul 1963, când a fost scrisă această parte din carte.

Biologii Dependenţi de Hrana Gătită Trebuie să Dovedească
că Natura Greşeşte
Neprezentându-ne Hrana Sub Forma Gătită

Fac apel public către toţi oamenii de ştiinţă să confirme punctele mele de vedere şi să le transmită întregii lumi, în caz contrar să demonstreze ei înşişi că atunci când alimentele naturale sunt trecute prin foc, nu are loc nici o pierdere a constituenţilor nutritivi sau a energiei lor; şi că nu se distrug celulele vii ale vegetalelor şi nici o schimbare nu are loc în constituţia atomilor. Ei trebuie să mai dovedească, că la crearea nutrienţilor necesari organismului uman, Creatorul a făcut o greşeală neprezentându-ne alimentele într-o formă "purificată", gătită sau arsă, şi că operaţiunile efectuate în fabrici şi în bucătării sunt măsuri ştiinţifice menite să corecteze erorile Creatorului şi deasemenea că vitaminele artificiale inventate de om au o mai mare valoare nutritivă decât vitaminele găsite în natură. În caz contrar, ei trebuie să îşi recunoască greşelile tragice care le-au făcut până acum şi, refuzând mâncărurile gătite odată pentru totdeauna, ei vor trebui să se refugieze în înţelepciunea Creatorului şi să nu mai intervină în compoziţia alimentelor naturale create de El. Iar pe cei care se consideră mâncători de carne să-i lăsăm să îşi consume carnea lor, dacă pot, proaspăta şi întreagă, precum fac animalele carnivore, fără să ucida celulele sau să le degenereze în vreun fel.
Nu avem nici un drept să denaturăm integritatea materiilor prime create de natură pentru organismul uman când, cu toate mijloacele ştiinţifice la dispoziţie, nu suntem în stare să creăm nici cele mai mici organisme unicelulare; şi când, cu ajutorul tuturor constituenţilor nutritivi cunoscuţi nouă, noi nu putem să hrănim un organism artificial şi să îl menţinem în viaţă pentru mai mult timp; şi când abia reuşim să recunoaştem a mia parte a substanţelor dintr-un bob de cereală. Este adevarat că o mulţime de cercetări au fost făcute şi progrese deosebite s-au obţinut în recunoaşterea diferiţilor nutrienţi şi ca drept rezultat multe substanţe nutritive importante au fost descoperite, dar toate acele descoperiri nu pot fi de o mai mare însemnătate decât inventarea sateliţilor artificiali. Diferenţa dintre vitaminele artificiale şi constituenţii nutritivi care compun un bob de cereală este asemănătoare cu diferenţa dintre sateliţii artificiali făcuţi de om şi corpurile cereşti care formează întregul nostru sistem galactic. Cu toate acestea, oamenii de ştiinţă care au făcut sateliţii artificiali, nu au mers atât de departe niciodată, încât să distrugă galaxiile existente şi să le înlocuiască cu corpuri cereşti noi create de ei înşişi.
Cel mai bun lucru este să studiem cu atenţie legile evoluţiei naturale a organismului animal şi vegetal, şi apoi să sprijinim activitatea naturii folosindu-ne de orice mijloc natural ca să grăbim acea evoluţie. Dar, în nici un caz, nu trebuie să anulăm lucrarea naturii şi apoi să încercăm să o reconstituim cu ajutorul unor extracte de glandă mizerabile sau cu vitamine artificiale.
Când punem o bucată de cartof sau de dovlecel în unt şi începem să îl prăjim, chiar din acel moment îi începem procesul de distrugere. Imediat începe să sfârâie, să devină maroniu şi apoi să se usuce, şi dacă continuăm mai mult, se arde şi se transformă în cenuşă. Acel miros apetisant care ne gâdilă nările este mirosul celor mai de valoare constituenţi ale alimentelor naturale, care ne prostesc simţurile şi apoi dispar în vaporii subţiri.
Termenii "gătit" şi "copt" nu trebuie folosiţi în sensul de preparare, construire sau îmbunătăţire, aşa cum au fost folosiţi până astăzi; ei trebuie să fie înlocuiţi mai bine cu distrugere, denaturare, ardere, ucidere sau exterminare, deoarece prin aceste operaţiuni distrugem substanţele cele mai valoroase, care sunt de o importanţă vitală pentru organismul nostru şi astfel comitem crima cea mai odioasă împotriva umanităţii.

Copilaşii Detestă Gustul de Mâncare Gătită, Care Pare Apetisantă Doar
Dependentului de Mâncare Gătită, Precum Drogul Este Plăcut Dependenţilor de Droguri

Oamenii naivi vor putea gândi că este nedrept să lipsim copiii de gustul mâncării gatite. Astfel de oameni ar trebuie să înţeleagă că de fapt, mâncarea gătită nu este deloc gustoasă; ea pare gustoasă

doar dependenţilor de hrană gătită, aşa cum opiumul pare plăcut dependenţilor de droguri. Până acum nu s-a gasit nimeni să ne spună acest simplu adevăr, pentru că nu se mai ştie de când lumea este dependentă de mâncarea gătită şi deci lipsită de aceste informaţii.
Organele unui copil nou-născut sunt adaptate numai la alimentele crude. Bebeluşul se bucură nespus de mult de fructe şi legume. El mănâncă cu cea mai mare satisfacţie cereale crude, cartofi, fasole, vinete, mazare verde, linte, care au un gust foarte bun pentru el, dar sunt lipsite de gust la un dependent de mâncare gătită.
Copilaşul nu are nici o plăcere la gustul de mâncare gătită; el o detestă şi o evită cu tot sufletul său şi cu mare neplăcere înghite alimentele nenaturale. Dar bietul părinte naiv, nu înţelege asta. El (ea) este ghidat doar de dependenţa sa şi, în grija sa mare de a hrăni copilul bine, continuă să împingă pe gâtul copilului aceste alimente dezgustătoare şi îşi transformă copilul într-un dependent, ruinându-i astfel sănătatea şi fericirea.
În timpul primilor săi ani de viaţă, copilul duce o luptă teribilă împotriva hranei gătite. Lucrul acesta este evident din numeroasele boli ale copiilor şi frecventele tulburări la stomac de care sunt afectaţi, precum şi din rata ridicată a mortalitaţii infantile. Un bebeluş este o fabrică perfectă, proaspăt construită. El nu va deveni niciodată bolnav dacă îi vom furniza nutrienţi naturali ca să sprijine efectuarea activităţilor obişnuite ale organelor sale.
Trecerea universală la crudism este singurul mod de a elibera umanitatea de la îmbolnăvire odată pentru totdeauna. Propagarea alimentaţiei cu crudităţi trebuie să înceapă mai întâi printre oamenii bolnavi şi copiii nou-născuţi, iar oameni puternici dotaţi cu voinţă şi înţelepciune, şi părinţii conştienţi ai copiilor crudişti, vor trebui să elimine din casele lor toate urmele de mâncare devalorizată astfel încât copiii lor să nu fie ispitiţi de nimic. Această perioadă de început de abţinere de la hrana gătită va dura până când autorităţile îşi vor reveni în fire şi vor declara obligatoriu crudismul, întărind astfel vrerea înţeleaptă a naturii asupra oamenilor ignoranţi, neinstruiţi. Va veni timpul când crudismul va predomina întreaga lume. În acele zile binecuvântate degenerarea materiilor prime crude necesare fabricii umane va fi declarată cea mai cumplită crimă şi va fi pedepsită cu cele mai aspre sancţiuni.
Presupusa dificultate de a elimina obiceiul de a mânca gătit, nu trebuie să servească drept scuză pentru a nega daunele acestuia. Nimeni nu a încercat sa explice furtul, jaful şi crima, deşi nu a fost posibil de a stârpi aceste răni vătămătoare ale societăţii umane. Punctul principal pentru oamenii de ştiinţă este să recunoască în principiu şi să declare publicului că operaţiunea de a găti mâncarea este greşită, nenaturală şi periculoasă, şi că este cauza directă a maladiilor. Punctul secundar al punerii în practică a crudismului este să fie lăsat să se extindă liber.
Consumul de hrană gătită a dat naştere ulterior la dependenţa de mâncare, la ştiinţa medicală şi la farmacie. Scopul final al ştiinţei medicale este de a restaura şi reînnoi organele degenerate şi mutilate ale omului. În loc de ştiinţa medicală, crudistul are ştiinţa sa de sănătate, al cărui scop este de a preveni degenerările menţionate mai sus şi de a asigura o viaţă sănătoasă, fericită, lungă şi liniştită pentru generaţiile prezente şi cele viitoare. Toate bolile sunt cauzate de încălcarea legilor naturii. Crudismul constrânge oamenii să respecte aceste legi.

## Consumul de Crudităţi în Familia Mea

Faptul că la 60 de ani sunt capabil să scriu aceste rânduri îl datorez hranei cu crudităţi. Cu şapte sau opt ani în urma inima mea era în condiţii atât de proaste încât un atac de cord sau cerebral părea inevitabil. Trebuia să rasuflu din greu ca să pot urca câteva scări; nu aveam destulă putere să ridic o găleată de apă. Constipaţia, indigestia, arsuri la stomac, insomnie, dureri de cap, hemoroizi, gută, scleroză, tensiune ridicată, tahicardie, bronşită cronică şi răceli frecvente mi-au fost camarazi în viaţă pentru mult timp. Datorită consumului de hrană crudă am scăpat de toate acestea. Mi-am reglat pentru totdeauna tensiunea de la 18-20 la 13, şi pulsul de la 80-90 la 58-60. Fără nici un semn de oboseală, pot să mă plimb până la Tajrish şi înapoi ( o distanţă de 24 de kilometri ) în patru ore,

să urc munţi ca o capră, să urc scările cu valize grele şi, când am timp, să fac o plimbare zilnică de 12 kilometri. Eu, care cândva sufeream de bronşita cronică şi ca urmare stăteam la pat cu gripă de câteva ori pe an, nu am mai avut nici măcar o răceală rebelă în ultimii câţiva ani şi am dormit în aer liber pe tot timpul anului, iarna şi vara, fără nici o frică de frig sau de microbi.
Cu ani în urmă, am avut un atac de gută atât de sever, că nu puteam atinge de durere articulaţiile degetului mare de la picior; astăzi pot să le răsucesc cu toată puterea mea fără să simt nici cea mai mică durere. În care loc din întreaga lume au obţinut astfel de rezultate cu ajutorul unor medicamente ca atophan, ACTH, digitale, bromide, iodine, aspirina, antibiotice şi mii de alte medicamente ?
Inima mea, care lucrează cu 58 de bătăi pe minut, am încredere că îşi va continua lucrul pentru mulţi ani de acum înainte fără pericolul unui atac. În condiţiile alimentaţiei cu hrană gătită, un astfel de puls apare numai atunci când inima e slăbită, dar în cazul meu este rezultatul natural al regularităţii funcţionării organelor mele digestive.
Este extrem de important să vă spun că ori de câte ori am încercat să îmi umplu peste măsură stomacul cu hrană crudă, aceasta nu a stat în stomac pentru prea mult timp, ci a trecut în intestine imediat şi a părăsit corpul în câteva ore, fără să stagneze, fără să fermenteze, şi fără să producă nici cea mai mică dezordine ori vreun alt discomfort.
În aceste condiţii, pulsul mi-a crescut la nu mai mult de patru sau cinci bătăi pe minut, în timp ce, când încercam să mă "satisfac" cu hrană gătită "ca o fiinţă umană obişnuită", bătăile inimii îmi săreau imediat mai sus de 85-90 şi aveam nevoie de zile întregi ca stomacul meu să îşi reia starea normală de lejeritate.
Am adus pe lume al treilea copil care alături de mine a crescut fiind consumator de hrană crudă. Ea este deja o fetiţă în vârstă de 7 ani, care nu a băgat în gură niciodată nici măcar o muşcătură de hrană degenerată. Sănătatea ei este întruchiparea perfecţiunii. Pot vedea acum ce mare diferenţă este între copiii care consumă hrană gătită şi cei alimentaţi cu crudităţi. Este mai uşor să creşti o sută de copii alimentaţi cu crudităţi decât unul singur cu hrană gătită. Nimeni nu va avea ocazia niciodată să se îngrijoreze din cauza afecţiunilor copilului precum frisoane şi răceli, diaree şi constipaţie, sau necazuri că ar mânca prea mult sau prea puţin. Fiica mea este vioaie ca o ciocârlie şi oricând doreşte merge la masă şi îşi procură singură ceea ce doreşte să mănânce. Ea se joacă, cântă şi dansează toată ziua fără mofturi sau capricii, fără să plângă, fără să deranjeze pe cei din jur. Merge la culcare exact la ora 8 în fiecare seară, şi după ce îşi cântă câteva minute, închide ochii şi doarme profund până la 6 dimineaţa. Mai mult, e un fapt remarcabil că exceptând primele câteva luni de viaţă ale sale, ne putem aduce aminte doar de trei sau patru ocazii când s-a trezit în timpul nopţii. Somnul ei este atât de adânc şi liniştit încât nici un zgomot sau mişcare nu o face să se trezească.
În timp ce alţi copii la grădiniţa iau micul dejun la măsuţa lor alcătuit din pâine şi brânză, pâine şi unt, plăcinte, etc., ea îşi aduce punguţa cu fructe adusă de acasă şi le savurează în linişte. Când suntem în vizită la prieteni, se uită cu totală indiferenţa la acele mese supraîncărcate în jurul cărora stau oamenii şi "savurează" tot felul de mâncăruri şi dulciuri. Foarte des îşi umple farfurioarele setului său de ceai de jucărie cu dulciuri şi se joacă de-a "petrecerea de ceai a consumatorilor de hrană gătită" cu păpuşile ei sau cu colegii de joacă. Nu arată niciodata vreo dorinţă sau vreo curiozitate de a gusta ceva. În acest mod trebuie crescuţi copiii, cu crudităţi.
Soţia mea, pe care niciodată nu am forţat-o cu punctele mele de vedere, şi-a schimbat treptat sistemul de nutriţie de dragul copilului şi a sănătăţii sale, acum este în totalitate crudistă şi este absolut mulţumită de condiţiile sănătăţii ei. La început, ea s-a lăsat de carne şi apoi a redus mâncărurile gătite, fără de carne, la una sau două pe săptămână. Pe măsură ce copilul creştea, acestea au fost reduse la câţiva cartofi fierţi ocazional. În cele din urmă a renunţat şi la aceştia într-o zi când copilul a întrebat, "Ce e cu mirosul ăsta urât, mămico?" După asta, ea a consumat doar o felie subţire de pâine integrală pe care o mânca uneori cu miere şi nuci, dar fără să o vadă copilul.*

*În acele zile concepţia mea despre crudism era încă în stadii începătoare. Acum a devenit clar pentru mine că totala abţinere de la hrana gătită ar trebui să fie regula generală de la început, în special pentru oamenii cu o sănătate precară.

Astăzi, ea vede minunatul efect al hranei cu crudităţi în organismul său şi nu mai este surprinsă că se poate abţine de la toate mâncărurile gătite. Şi toate acestea au putut fi atinse fără prea mare dificultate, odată ce decizia a fost luată în serios. Când nu există miros de mâncare gătită în casă, crudismul devine o chestiune foarte simplă. Aceasta e calea care ar trebui urmată de toţi părinţii care pun preţ pe sănătatea lor şi îşi iubesc copiii.

## Toate Obiceiurile Proaste şi Înclinaţiile Bestiale ale Omului Sunt Rezultatul Hranei Gătite

Hrana crudă va scoate din arenă deasemenea şi celelalte vicii, ca alcoolismul, fumatul, consumul de droguri şi avariţia. Aceste dependenţe nu se mai pot asocia cu crudismul, aşa cum nici diavolul nu se poate alia cu îngerul. Aceste vicii sunt sateliţii dependenţei de hrană gătită.
Odată cu victoria crudismului, pacea veşnică va domni în sfârşit în lume şi o cooperare bună se va instaura între naţiuni. Toate crimele, ura, duşmănia, aroganţa, invidia şi în general, toate obiceiurile demonice şi animalice ale omului sunt izvorâte din alimentaţia cu hrană gătită.
Prin înlăturarea hranei gătite, pasiunile omului se vor calma, mintea i se va înnobila iar viaţa va deveni atât de uşoară încât omul nu va mai fi obligat să-şi rupă unul altuia carnea sau să-şi vândă conştiinţa pe o mizerie de ciorbă.

## Concepţia de Dietă ar Trebui să Fie Înţeleasă ca Fiind Înlocuirea Alimentaţiei Artificiale cu o Alimentaţie Naturală

Alimentaţia completă cu crudităţi este singurul mod de a se elibera umanitatea de boli. Cu jumătăţi de măsură nu s-au obţinut şi nu se vor obţine niciodată rezultate. În condiţiile actuale ale alimentaţiei cu hrană gătită, toate calculele specifice ale valorilor nutrienţilor pe diete specifice trebuie să fie văzute ca fiind fără valoare. Nu are importanţă despre ce boală este vorba, când se discută despre dietă, trebuie să ne gândim doar la termenii crud sau gătit, natural sau nenatural, pur sau degenerat. Recomandările făcute în fiecare zi la radio, în ziare sau prin felurite alte mijloace despre necesitatea unor anumite vitamine, minerale sau proteine, şi informaţiile date despre valoarea lor calorică, sunt în totalitate nefolositoare, fără valoare şi periculoase, în special când se bazează pe consumul de medicamente artificiale sau alimente de origine animală.
În ce priveşte proprietăţile individuale ale substanţelor nutritive, nu trebuie să ne îngrijorăm deloc pentru ce fel de vitamine sau constituenţi există în fiecare aliment în parte. Fiecare îmbucătură trebuie să conţină toate felurile de elemente nutritive într-o formă invariabilă. Aşa deci, trebuie să avem grijă ca nici unul din aceste elemente să nu fie absent din mâncarea pe care o consumăm. Nu este cazul când mâncăm hrană crudă, ci atunci când mâncăm hrană gătită, aceasta are lipsă mii de elemente nutritive.
Timp de secole de-a rândul, mii de specialişti au făcut studii particulare dietetice. Ei au acordat atenţie problemelor secundare şi nu au luat în considerare daunele făcute de focul din bucătărie, şi astfel rezultatele cercetările lor au dat greş, şi mai mult, datorită numeroaselor contradicţii, ele au fost dezastruoase pentru umanitate. Chiar şi vegetarianismul, care este privit ca fiind cel mai avansat din stilurile de viaţă actuale, nu numai că a tolerat stricăciunile făcute de foc, ci a acceptat şi folosirea pâinii albe şi a zahărului rafinat, care sunt lipsiţi de toţi constituenţii de valoare. Cu toate acestea, trebuie să mărturisesc că în cucerirea dependenţelor umane, vegetarienii au avut parte de cel mai dificil drum. Cea mai dificilă schimbare însă este trecerea de la alimentaţia fără carne la cea bazată pe crudităţi, pentru aceasta e nevoie de un pas mic, pasul necesar pentru a ajunge la scopul final. Prin urmare, este de aşteptat ca vegetarienii de toate felurile şi de diferite concepţii să accepte principiile alimentaţiei cu crudităţi şi să lupte împreună ca să pună bazele vieţii fericite care a fost dintotdeauna visul umanităţii.

Ca şi expert în dietetică, G. Hauser a câştigat o mare reputaţie în America. Însă chiar şi Hauser, aşa cum este el progresiv în comparaţie cu alţi dieteticieni, nu a luat în considerare dezastrul produs de gătirea hranei, şi apoi a încercat să restabilească acest dezastru produs în bucătărie prin diferite prescripţii.
Aceasta metodă nu este corectă. Este necesar să se familiarizeze cât mai bine toată lumea în legătură cu materiile prime integrale necesare organismului, pentru a schimba radical obiceiurile alimentare actuale şi de a opri recomandările pe diete specifice şi vitamine individuale. Oamenii de ştiinţă ştiu că nici o persoană hrănita în exclusivitate cu pâine albă, orez decorticat sau carne gătită nu poate spera la o viaţă lungă. Dar omul de rând nu ştie asta. În opinia sa, aceste alimente deţin nutrienţi excelenţi. Cum putem garanta că forţat de împrejurări sau sub presiunea sărăciei un individ care se hrăneşte pe el şi pe copiii lui doar cu aceste alimente, nu-şi va ruina în consecinţă familia? Chiar şi unii importanţi oameni de ştiinţă, cu cunoştinţe pe această temă, nu reuşesc să reziste lăcomiei şi mănâncă din aceste "alimente", astfel însă încet dar sigur se sinucid, condamnându-se la moarte prematură datorată cancerului sau atacului de cord. Deci nu este suficient prin urmare, să dăm mai departe ideile acestei cărţi, ci e necesar sa mobilizăm organele de stat în a introduce schimbări de bază, planificate, în obişnuinţele alimentare ale omului. Trebuie luate măsuri active pentru a stopa treptat irosirea masiva a constituenţilor nutriţionali şi de a încuraja consumul de produse alimentare crude şi curate. Obiectivul final al oricărei diete, este consumul de crudităţi, momentul în care cuvântul "dietă" îşi pierde sensul şi lasă locul expresiei ALIMENTAŢIE NATURALĂ sau MATERII PRIME INTEGRALE PENTRU FABRICA UMANĂ.

## Consumul de Vitamine şi Minerale Artificiale Trebuie să Fie Oprit

Cantităţile relative de constituenţi nutritivi din alimentele naturale variază, în sensul ca în loc de un miligram de constituenţi, pot fi o miime de miligram din al doilea constituent şi o milionime de miligram din al treilea. Dar constituentul care cântăreşte o milionime de miligram este atât de necesar fabricii umane încât să semnifice cât un miligram. Deci, în timpul gătitului acei constituenţi care există în extrem de mici cantităţi, sunt distruşi chiar din prima clipă.
Unii se pot întreba cum de cu atât de multe lipsuri de nutrienţi din hrana crudă, fabrica umană nu se opreşte dintr-o dată, aşa cum orice fabrică ar face-o, ci îşi continuă funcţiile pentru un un timp destul de lung, aceasta conducând oamenii la concluzii greşite cum că orice aliment care le satisface apetitul este şi nutritiv. Esenţa problemei este că, corpul uman nu este o fabrică ordinară. Este o lume enormă cu miliarde de locuitori, nenumărate fabrici, diferite organizaţii, sisteme, magazine, rezerve şi aşa mai departe. Chiar dacă nu îşi procură prin alimente necesităţile nutritive, poate încă să supravieţuiască trăind doar din rezervele proprii până la 70 de zile.
După ce intră în organism, nutrienţii sunt distribuiţi în corpul uman prin intermediul sângelui şi fiecare celulă primeşte substanţe adecvate structurii şi specializării sale. Dar celulele glandelor şi organelor nu au ce prelua din puţinii constituenţi degeneraţi care sunt prezenţi în mâncarea gătită în atât de mici cantităţi. Ele stau în aşteptare, în foame şi lipsuri, până când stăpânul lor binevoieşte să le întindă o mână de ajutor, oferindu-le o bucată de ceapă, verdeaţă sau fructe.
Omul nu simte înfometarea celulelor individuale pentru că, în ciuda foamei extreme a celulelor glandulare şi organice, stomacul lui este plin, obişnuinţele sunt satisfăcute, el însuşi este mulţumit. Dar şi mai mulţumite sunt celulele lipsite de valoare, indolente şi inactive, care mănâncă lacom din materialele de construcţie ale corpului, complet echilibrate, corespondente necesităţii lor, şi "întăresc şi fortifică" fals organismul prin creşterea greutăţii acestuia.
Din aceste motive, cu 50-60 kg de celule nefolositoare, inutile, aşa-numite "sănătoase", o persoană robustă şi energică nu posedă nici măcar câteva sute de grame de celule specializate active, cu ajutorul cărora glandele sale să poată să funcţioneze şi să proceseze produsele în cel mai bun mod. Atâta timp cât glandele şi organele nu au fost lipsite de ultimele rămăşiţe de celule active, un om poate să îşi ducă existenţa cumva, dar când ele sunt pe la sfârşit, moartea devine inevitabilă. Apoi,

persoana "sătula", "corpolentă" şi "viguroasă" moare prin înfometarea glandelor şi organelor sale. Spre exemplu, celulele inimii îşi pierd puterea şi elasticitatea necesare pentru a se putea contracta normal. Inima atunci încearcă să salveze situaţia prin creşterea numărului de celule, având drept rezultat mărirea acesteia, dar cu celule formate din proteine animale şi pâine albă. Însă acest lucru este un dezastru, deoarece aceste celule nu au capacitatea de a efectua nici un lucru de folos şi nu va dura mult până organul se va opri din bătăi pentru totdeauna.

Nu ştim cu siguranţă, de câţi constituenţi diferiţi sunt nevoie pentru a concepe un bob de grâu sau orice alt corp vegetal. Hai să luăm un număr aproximativ, să zicem 10,000. După cele mai simple legi ale naturii reiese că materiile prime necesare uzinei umane sunt compuse din 10,000 de substanţe diferite, şi ca să suplimentăm aceste materii este foarte important să acordăm o grijă deosebită să nu lipsească un constituent sau altul. Acesta este modul cel mai natural de a asigura buna funcţionare a uzinei umane.

Acum ia să vedem cum se prezintă talmeş-balmeşul erei gătitului. Omul sprijină distrugerea în masă a acestor substanţe esenţiale şi îşi hrăneşte corpul cu doar câteva feluri din constituenţii lor. După ani de cercetări minuţioase biologii au găsit că există doar 1015 tipuri de substanţe în brânză, unt, ficat sau creier. Din acestea, 10-15 sunt substanţe degenerate, pline de otrăvuri, neechilibrate şi moarte. Restul de 9990, materiile prime crude, sunt absente şi deci în deficienţă. Acele elemente care rămân prezente, sunt periculoase şi dăunătoare, consumul lor trebuie total interzis. Însă în loc să specifice acest lucru, ei descriu amănunţit funcţiile acestor substanţe în nutriţie şi după ce sunt enumerate proprietăţile lor, sunt apoi recomandate ca fiind nutrienţi "buni". Nu menţionează nimic despre absenţa miilor de nutrienţi, nici nu se explică rolul lor în nutriţie sau rezultatele dezastruoase ce apar datorită absenţei lor. De fapt, acest lucru ar trebui specificat ca esenţial. Trebuie să amintim faptul că sunt atât de multe funcţiile materiilor prime în organismul uman încât chiar dacă printr-un miracol omul le-ar cunoaşte pe toate, o viaţă întreagă nu i-ar ajunge pentru a le descrie. Trebuie privit ca o lege a nutriţiei faptul că un element nutritiv nu îşi poate atinge scopul pe deplin dacă este luat izolat, separat de ansamblul de nutrienţi.

Când cineva explică unui om de ştiinţă faimos că nu există nici urmă de vitamine în pâinea albă, el va da replica, că el consumă ŞI alimente ce conţin vitamine. Ca şi cum ar zice un zidar că el construieşte uneori cărămizile cu mortar, alteori fără. Aceasta este orbirea pe care o dă dependenţa de alimente.

Ce este pâinea albă dacă nu amidon, zahăr, grăsimi, proteine şi ceva tipuri de săruri moarte, cu alte cuvinte doar cenuşă fără viaţă din cei 10.000 de constituenţi ce formează în mod normal materiile noastre prime? Este oare zahărul rafinat unul din cei 10.000 de constituenţi? Ce este carnea dacă nu proteine cu conţinut toxic şi câteva urme uşoare de nutrienţi? Cu toate acestea, omul îşi umple stomacul din plin cu aceste câteva substanţe şi îşi înfometează organele de miile de nutrienţi esenţiali. Despre rezultatul tulburărilor ce apar în organele sale, omul poate să îşi formeze o idee vizitând spitalele sau examinând ilustrările manualelor medicale. Cum ar putea fi cauzate astfel de deformări teribile, răni şi ulcere dacă nu doar prin absenţa nutrienţilor superiori?

Deşi oamenii de ştiinţă au descoperit până acum doar 40-50 de tipuri din miile de constituenţi nutritivi, o mare parte din literatura medicală este dedicată descrierii efectelor doar a unor substanţe, care formează baza unor numeroase activităţi medicale. În plus, o mare parte de unităţi comerciale s-a răspândit de-a lungul şi de-a latul lumii pentru fabricarea şi distribuirea acestor substanţe.

Ei bine, ne putem imagina care va fi situaţia dacă, în loc de acei 40-50 de constituenţi, oamenii de ştiinţă ar găsi 400 sau 500, nu mai vorbim de 4.000 sau 5.000 de feluri de substanţe. Omul de astăzi pare să fi uitat de integritatea materiilor prime crude necesare corpului său; ori nu sunt la imediata sa dispoziţie, ori i se par imposibil de obţinut. Aşa că el trebuie să scotocească ca să le găsească una câte una pentru a-şi satisface nevoile organismului său. Oamenii de ştiinţă privesc ca fiind demne de luat în considerare doar acele substanţe care le sunt cunoscute ori sunt tipărite prin cărţi. Aşa cum ei nu au nici o cunoştinţa în legătură cu formula completă de nutrienţi a unui bob de grâu, tot aşa ei nu văd nimic ştiinţific în el. Este o substanţă "comună", uşor de obţinut, găsită peste tot şi cunoscută tuturor. Dar este atât de diferit când ei reuşesc să descopere un nou constituent nutritiv şi să îi găsească formula. Atunci devine ştiinţă; descoperirea sa este salutată ca pe un mare triumf în

domeniul medicinei şi, mai mult, introduce ardoarea proaspătă şi entuziasmul în fabrici, farmacii şi clinici. Şi asta doar pentru că omul nu vrea să pună capăt consumului de pâine albă.
Devine de subînţeles că oamenii trebuie cel puţin să admită că unicul drum ca să scape de boli este să limiteze strict alimentaţia şi apoi să interzică total distrugerea în masă a constituenţilor nutrititvi din alimente. În acest scop, organele de stat responsabile trebuie să facă publicitate intensivă şi să ia măsuri active pentru a preveni aceste lucruri. Ei trebuie să informeze oamenii şi să îi iniţieze în crearea de noi tipuri de mâncare, bazate pe crudităţi şi gradual să facă trecerea la o alimentaţie în exclusivitate cu crudităţi. Ca şi rezultat, bolile care acum afectează omenirea vor fi eliminate progresiv şi o imensă economie se va vedea în costurile existenţei noastre.
Înainte de a deveni crudişti, eu şi familia mea aveam nevoie de 1 kilogram de pâine la zi, în timp ce acum 1 kilogram de grâu ne ajunge pentru 10 zile. Cu o dietă cu pâine albă aş fi murit de mult, dar datorită grâului încolţit dătător de viaţă sunt încă în viu şi sunt sigur ca voi mai fi pentru cel puţin alţi 40-50 de ani.

## Comparaţia Între Copiii Care Consumă Crudităţi şi Cei Care Consumă Hrană Gătită Este Cel Mai Bun Mijloc de a Confirma Daunele Făcute de Consumul de Hrană Gătită

Principiile trebuie adoptate în primul rând în creşe, grădiniţe, spitale şi restaurante, şi trebuie să fie popularizate în rândul maselor de oameni prin publicitate. Trebuie să avem speranţa că oamenii de ştiinţă se vor pune în cele din urmă pe treabă şi vor interveni cu sfaturi simple şi accesibile oricui. Dar ca să vin cu şi mai multe argumente, vă propun următorul test. Să împărţim copilaşii dintr-o gădiniţă în două grupe, una din grupe va fi alimentată prin metodele medicale de astăzi, iar cealaltă grupă pe principiul hranei crude. Apoi să comparăm sănătatea celor două grupe. Nu am nici o îndoială că grupa celor crudişti va fi un exemplu ştiinţific şi umanitar. Aceleaşi rezultate se vor obţine în spitale.
E posibil ca mulţi oameni de rând să obiecteze şi să spună că testul pe copii e periculos sau dăunător. Cu toate acestea, dacă aceşti oameni vor gândi un pic mai mult, îşi vor da seama că alimentarea acestora cu întreaga gamă de constituenţi nutritivi puri oferiţi de natură pentru organismul uman nu e un simplu test pentru viaţa şi sănătatea copilului. Adevăratele experimente sunt acele teste inumane conduse sub pretextul ştiinţei, cu câteva feluri de substanţe sintetice abia descoperite în laborator, datorită cărora milioane de copii se sting din viaţă înca din infantilitate, lăsându-şi părinţii într-o durere amară. Experimentele sunt acele teste inumane care se joacă cu sănătatea omului oferindu-i 1.001 alimente degenerate şi otrăvitoare şi care creează boli. Aceste boli sunt numite în mod ridicol bolile civilizaţiei, fără nici cea mai mică urmă de ruşine faţă de aşa- zisa "civilizaţie" şi fără nici o reflecţie la faptul că ceea ce au produs aceste boli sunt ignoranţa, sălbăticia sau barbarismul, dar niciodată civilizaţia.

## Problema Alimentaţiei cu Crudităţi Trebuie să Fie Examinată Urgent de Către Instituţiile de Ştiinţă şi Organele Responsabile de Stat

Am propus o metodă radicală simplă şi naturală prin care umanitatea se va elibera de orice boală de pe pământ. Aceasta e o chestiune foarte importantă căreia toţi oamenii de ştiinţă, doctorii, intelectualii şi organele de stat responsabile trebuie să îi acorde imediat atenţie. Ei trebuie să dovedească publicului că spusele mele sunt greşite şi să le respingă prin experimente de bază, ori vor trebui să confirme ceea ce ei susţin, şi să facă paşii necesari pentru punerea argumentelor lor în practică. În special, orice indiferenţă sau tăcere din partea doctorilor, va fi interpretată de către public ca pe un refuz al acestora de a elimina bolile, deoarece astfel banii câştigaţi din operaţii se vor reduce drastic. Eu personal, nu cred că acest lucru va fi chiar posibil, pentru că puţine fiinţe

umane pot fi atât de nemiloase; medicii trebuie să dea dovada că au un obiectiv mult mai important decât acela de a face bani, adică de a servi ştiinţa şi respectiv de a ajuta umanitatea.
Medicii nobili, generoşi şi cu afinitate la public îşi vor atinge obectivul prin acceptarea crudismului, în timp ce medicii inumani, egoişti şi lacomi vor căuta doar la pierderile materiale personale. Pretinsa dificultate de a schimba obiceiurile adânc înrădăcinate poate servi doar ca o scuză lipsită de importanţă pentru auto-interesul oamenilor slabi. Descoperirea crudismului este cea mai bună posibilitate pentru a distinge nobilul de josnic, binele de rău, înţelepciunea de nesocotinţă.
Nu există nici o activitate sau vreo acţiune umanitară cu mai mare însemnătate decât propagarea crudismului. Este foarte important ca omenirea să se trezească din somnul său de veacuri, să deschidă ochii, să se smulgă din letargia sa şi să se elibereze din coşmarul din prezent. Bogatul să dăruiasca săracului fonduri pentru aceasta cauză; intelectualii - mintea lor. Este esenţial să se formeze societăţi, să se instituie cluburi, să se publice ziare şi să se tipărească cărţi. Ba chiar mai mult, este foarte bine să se înfiinţeze sanatorii spaţioase dotate cu toate necesităţile pentru odihnă, divertiment şi sport, apoi prin intermediul a câtorva luni de "izolare" să se vindece, să reîntinerească, să se elibereze de prejudecăţi distructive şi să îi ajute să se lumineze pe oamenii care nu dispun de informaţiile necesare şi de voinţă. Este mult mai de folos şi de dorit să se doneze bani şi energie pentru acest scop decât să se construiască biserici, să se întemeieze institute de cercetare si să se înmulţească spitalele. Crudismul este o piatră de temelie prin care putem verifica, care intelectual deţine într-adevăr judecata liberă şi lipsită de prejudecăţi, sau care responsabil oficial al guvernului este cu adevărat interesat de sănătatea şi bunăstarea publicului. Va fi scris cu litere de aur în istoria care va aminti numele unor astfel de oameni.

## Nu Este Greşit să Spunem Adevărul

Unii oameni mă acuză că am limba cam ascuţită. Când îi numesc pe consumatorii de hrană gătită criminali, nu fac nici o acuzaţie; spun doar adevărul, amar cum este el. Când o mamă umple cu mâinile sale gura copilaşului său iubit cu mâncare fierbinte, ea afectează astfel organele copilului ei şi îl conduce către boală şi moarte. Când un doctor pregăteşte o dietă cu mese "nutritive" şi "uşor digerabile" pentru micii copii şi prescrie pastile cu vitamine artificiale în locul legumelor şi fructelor, el comite o şi mai mare infracţiune.
În fiecare zi observ cum, printr-o ironie ciudată a sorţii, cei slabi şi cei bolnavi consideră vindecătoare tocmai acele substanţe care au fost cauza îmbolnăvirii lor, şi le devorează lacom, în timp ce, contrariu, ei evită cu teamă unicele substanţe (fructele şi legumele crude) care le pot reda sănătatea, doar pentru că le consideră motivul slăbicunii lor. Persoana însă care pătrunde în profunzimea tragediei şi o înţelege, nu va putea rămâne niciodată rece şi indiferentă la toate ce se întâmplă.

## Nu Există Nici o Barieră Legală Care să Impună Distrugerea Materiilor Prime Crude Destinate Fabricii Umane

Când un mic defect în echilibrul materiilor prime furnizate industriei unei regiuni iese la iveală, persoanele responsabile sunt acuzate de neglijenţă şi sunt trase la răspundere, în timp ce, atunci când vine vorba de corpul uman, unde se comit greşeli fatale în ce priveşte materiile prime necesare uzinei umane, aceşti responsabili o scot "basma-curată". În secolul de faţă, al progresului ştiinţific, cea mai ignorantă şi mai stupidă persoană are dreptul absolut de a căuta noi metode de a degenera alimentele naturale, precum şi de a născoci şi de a oferi spre vânzare cele mai ridicole alimente. Dar este şi mai ciudat faptul că marele om de ştiinţă, marele biolog, care şi-a devotat viaţa pentru studiul biologic al funcţiilor celulelor vii, ori dieteticianul, al cărui scop principal în viaţa este de a găsi dieta ideală pentru om, îşi cumpără o gramadă de astfel de substanţe degenerate, şi le oferă celulelor sale, cu cea mai mare indiferenţă si nepăsare, ghidat numai de cerinţele cerului gurii.

La prima vedere pare de necrezut că ne putem elibera de toate bolile prin consumul de crudităţi. Dar grozăvia de "necrezut" este tocmai faptul că ne putem elibera într-un mod atât de uşor. Dificultatea de a renunţa la dependenţa de mâncare gătită nu trebuie privită ca pe un obstacol în realizarea trecerii la crudism; dimpotrivă, trebuie privită ca pe o măsură pentru a putea aprecia puterea vrăjmaşului faţă de rasa umană şi trebuie să ne impulsioneze să depunem eforturi pentru a preveni pătrunderea unui astfel de monstru îngrozitor în organismul unui nou-născut. Chiar şi acei oameni care găsesc că e dificil să renunţi la mesele gătite, şi încă mai persistă în acest obicei dăunător, trebuie să confirme adevărul, şi pentru siguranţa generaţiei viitoare şi a viitorului rasei umane, ei trebuie să lupte ca acest adevar să iasă la lumină, prin discuţii şi expuneri ale principiilor crudismului şi prin orice alte mijloace posibile.
Desigur, pentru cei înguşti la minte şi pentru oamenii înapoiaţi care sunt irevocabil dedicaţi mâncării gătite şi medicamentelor, principiile crudismului sunt mult prea avansate, dar astăzi trăim în Era Cosmică, iar nu în Evul Mediu, când orice idee progresivă sau vreo invenţie grozavă era persecutată de gloate de ignoranţi. Astăzi, mai mult ca oricând, este o chestiune ori de supravieţuire ori de exterminare a rasei umane. Este inuman să ocolim subiectul.

## Crudismul Asigură Beneficii Imense în Economia Publică şi Ne Ridică Nivelul de Trai de Câteva Ori

O cantitate incredibilă de nutrienţi este distrusă prin foc şi prin numeroasele metode de decojire, rafinare şi procesare. Ca şi exemplu se poate spune că 100 de grame de grâu germinat are o valoare nutritivă mai mare decât pâinea albă obţinută dintr-un kilogram de grâu. Acelaşi lucru este valabil cu toate varietăţile de cereale, legume, verdeţuri şi fructe. Dacă astăzi vom renunţa la toate produsele animale, vegetalele produse în lume vor fi îndeajuns ca să hrănească de câteva ori populaţia actuală a globului, cu condiţia ca acestea să fie consumate în stare brută. Adevăratul sens al crudismului va deveni tot mai uşor de înţeles, şi să nu mai punem munca, timpul şi banii pe care oamenii îi irosesc pentru distrugerea acestor nutrienţi, apoi luaţi în considerare şi cheltuielile ministerelor sănătăţii, cât şi ale populaţiei în general în speranţa de a elimina ravagiile făcute în organele noastre prin distrugerea acestor nutrienţi. Sunt pregătit să demonstrez adevărul declaraţiilor mele cu dovezi concrete oricui ar vrea să obţină indicaţii suplimentare asupra acestui subiect. Istoria nu-i va ierta pe oamenii responsabili ale autorităţilor care arată indiferenţă în această privinţa şi îţi astupă urechile la aceste spuse, doar pentru a-şi justifica nevoile personale. Pot fi două motive pentru refuzul lor de a accepta principiile crudismului. Primul- aceste persoane trebuie să recunoască că preferă să tolereze existenţa bolilor, decât să îşi "lipsească" semenii de mâncarea gătită şi să renunţe la posibilitatea de a pune în practică întreaga serie de "realizări ştiinţifice" obţinute ca şi rezultat al muncii intense şi al doilea, pe baza testelor de bază propuse de mine, vor trebui să demonstreze că, departe de a elibera oamenii de boli, crudismul mai mult le dăunează. Acest lucru le va fi însă imposibil de realizat. Rezultă deci că nu au alte alternative decât să se bazeze pe primul lor raţionament, iar nu pe extrema inumanitate a cărei prezenţă este peste tot. Prin urmare, în numele tuturor copiilor nevinovaţi, cer ca adversarii crudismului să prezinte obiecţiile lor la presă, astfel încât ei să poată obţine opiniile şi răspunsurile publicului şi astfel să avem posibilitatea de a trage concluziile necesare şi de a pronunţa verdictul final.

## Toată Lumea Trebuie să Recunoască Adevărata Materie Primă şi Integrală a Corpului Uman

Fiecare individ este posesorul mândru al uneia dintre cele mai complicate fabrici din lume şi este singurul responsabil pentru buna funcţionare a fabricii sale. Este necesar, prin urmare, ca el să fie

bine familiarizat cu materiile prime adevărate, desăvârşite şi integrale a acestei minunate fabrici. Integritatea acestor materii prime nu este determinată de cantitatea de proteine, grăsimi, carbohidraţi, vitamine, minerale sau calorii specificate în zilele noastre de către biologi în cărţile lor de nutriţie. Nu este posibil să determinăm acest lucru nici prin adăugarea de noi şi noi reţete de mâncăruri gătite.
De-a lungul a milioane şi milioane de ani şi cu calculele cele mai precise ale minunatei naturi, au fost reunite împreună materiile prime integrale necesare organismului uman, au fost combinate într-o perfectă armonie şi în cantităţi în conformitate cu cerinţele sale, le-a dăruit viaţă şi le-a concentrat în organisme vegetale sub formă de celule vii. Tot secretul nutriţiei constă în aceste celule, la starea în care se găsesc ele, vii sau moarte. Sub nici o formă şi în nici un caz, nu pot substanţele formate din celule moarte să servească drept materie primă fabricii umane.
Omul nu trebuie să îşi rătăcească simţul slavei şi laudei faţă de invenţiile sale dicolo de limitele raţiunii. Este adevărat că în studiul individual al constituenţilor nutriţionali, biologii au avut un rol imens şi au făcut multe descoperiri importante, care merită pe deplin aprecierea noastră. Toate aceste realizări, însă, sunt importante doar în ce priveşte dezvoltarea tehnică şi psihică a omului în prezent. În faţa înţelepciunii supreme a naturii chiar şi cei mai eminenţi oameni de ştiinţă, cu toate studiile şi descoperirile lor nenumărate, nu au o capacitate de înţelegere mai mare ca a unui copil de 5 ani. Prin urmare nu au dreptul să perturbe armonia şi integritatea materiilor prime construite de natură şi să impună publicului cunoştinţele lor copilăreşti şi superficiale ca fiind cunoştinţe perfecte pentru ca nici ştiinţa la rândul ei nu este perfectă precum natura este.
Fără îndoială, în încercarea de a pătrunde în tainele alimentare, obiectivul final al oamenilor de ştiinţă este de a recunoaşte toţi acei constituenţi nutriţionali care sunt esenţiali pentru organismul uman, să determine cantităţile necesare şi să îi integreze împreuna. Cu alte cuvinte, ei vor să prepare artificial un bob de grâu sau linte şi să îi dea viaţă. Însă ceea ce omul nu a fost în stare să obţină după mii de ani de muncă neîntreruptă, natura ne oferă gratuit în toate zilele noastre. Ce putem dori mai mult? Mai avem vreo îndoială în ce privesc şoaptele Creatorului, sau dependenţa de carne încă mai tentează omul să comită cele mai de necrezut nebunii?
Este cel mai lipsit de sens şi periculos totodată să presupunem că avem nevoie de mai multe proteine sau alţi constituenţi decât există în organismele vegetale. Dacă acestea din urmă ar conţine doar mici cantităţi de proteine, prin urmare organismele noastre nu ar mai avea nevoie de ele, deoarece corpul nostru a fost astfel construit de-a lungul milioanelor de secole să îşi ia din natură tot ceea ce are nevoie.
Unii oameni sunt foarte mândri să vorbească mereu despre materialele constructive necesare corpului. Dacă "bine-echilibratele" proteine animale şi "alimentele nutritive" ar putea creşte înălţimea fiecărei generaţii cu doar un milimetru, astăzi înălţimea omului ar fi fost deja mai mare cu câţiva metri. Vitaminele artificiale produse în masă nu vor putea servi niciodată ca şi constituenţi, pentru motivul clar că imediat ce intră în corpul uman ele îl opresc din funcţiune cu totul; cu alte cuvinte, ne conduc către moarte.
Este jalnic faptul că privim separat fiecare produs alimentar ca fiind sursa pentru o anumită vitamină sau oricare alt constituent nutritiv. Toţi compuşii organici sunt formaţi din aproape aceleaşi elemente constitutive, dar acestea diferă în proprietăţile fizice şi chimice din cauza diferenţelor compoziţiei lor şi structurii lor moleculare. Astfel, oricine ştie că alcoolul şi zaharurile sunt compuse din aceleaşi elemente chimice (carbon, hidrogen şi oxigen), dar diferă mult ca şi culoare, gust şi aspect. Păsările sunt ţinute în cuşti cu doar un singur fel de seminţe sau cereale iar animalele domestice sunt hrănite de cele mai multe ori doar cu fân. Cu toate acestea, aceste creaturi îşi obţin din plin necesarul de proteine, grăsimi, vitamine şi minerale din singurul fel de mâncare care li se oferă.
Tratarea bolilor cu ajutorul vitaminelor false, antibioticelor distructive şi a diverselor otrăvuri este un experiment fără speranţă care este bazat nu pe raţionament etiologic şi de bază, ci pe date simptomatice, aparente şi contradictorii.
Nici o vitamină artificială nu poate restabili echilibrul minunat al vitaminelor pe care omul le distruge prin foc; nici o otravă nu poate regla funcţia biologică a organelor şi glandelor degenerate;

nici un antibiotic nu poate înlocui antibioticele naturale distruse în bucătărie.
Animalele îşi vindecă rănile lingându-le. Secreţiile şi saliva lor sunt dotate cu proprietăţi bactericide. Secreţiile unui consumator de hrană gătită, însă, sunt lipsite de astfel de proprietăţi. Crudistul scapă de pericolul unei răceli serioase cu ajutorul secreţiilor produse de ţesuturile tractului respirator, în timp ce consumatorul de mâncare gătită produce fluxuri de spută şi salivă şi nu este în stare să reziste la acelaşi tip de pericol.

## Era Hranei Gătite Este Era în Care Dependenţele, Superstiţiile şi Microbii Domnesc la Superlativ

Medicina modernă este înconjurată de o reţea încurcată de superstiţii zadarnice. Întreaga activitate medicală este bazată pe date simptomatice, aparente, înşelătoare şi contradictorii în timp ce principiul esenţial şi fundamental a fost dat uitării. Din aceasta cauză FUNCŢIONAREA EFICIENTĂ A FIECĂREI FABRICI ESTE REZULTATUL FURNIZĂRII ECHILIBRATE A MATERIILOR PRIME CERUTE DE INGINER. În acest caz, MATERIILE PRIME INTEGRALE ALE FABRICII UMANE SUNT CELULELE VEGETALE VII ŞI NIMIC ALTCEVA.
Ameţit de cîteva succese tehnice, omul din zilele noastre are impresia ca a atins apogeul civilizaţiei, pe când în realitate el îşi duce viaţa în modul cel mai primitiv, nenatural şi înspăimântător. În general vorbind, în domeniile politicii, economiei, eticii şi sănătăţii, mintea şi simţurile omului ca şi acţiunile sale sunt conduse de dependenţele dezgustătoare şi de superstiţiile iluzorii. Uitând cele mai esenţiale şi de bază probleme ale vieţii, omul exagerează în unele chestiuni secundare şi le transformă în probleme vitale, apoi el iroseşte o parte imensă de timp şi resurse, îşi crează duşmani, varsă oceane de sânge şi dă amploare pierii şi distrugerii universale.
Istoricii din trecut au pictat în cele mai odioase culori tributul şi birul perceput de cuceritorii străini. În zilele noastre însă, în momentul când preiau conducerea statului, oamenii văzuţi ca fiind civilizaţi şi luminaţi, se folosesc de numeroase pretexte legale ca să confişte mai mult de 90 la sută din totalul câştigurilor cetăţenilor lor pentru a-şi putea satisface dependenţele şi ambiţiile personale. Ei încurajează producţia tutunului, a alcoolului, a băuturilor carbogazoase, a ceaiului şi cafelei, toate acelea prin care submineaza sănătatea poporului, şi apoi se mândresc cu creşterea veniturilor obţinute de guvern din aceste surse. Ca şi cum într-o familie, un tată nebun nu mai poate de fericire că a agonisit bani din punga copiilor săi şi chiar mai rău de atât, cu preţul greu de a pune în pericol viaţa lor.
Sugestiile şi recomandările actuale de vitamine şi minerale individuale nu au nici un rezultat folositor, ceea ce este evident din faptul că, stimulate de nevoia atot-puternicei dependenţe, obişnuinţele nutriţionale ale umanităţii se dezvoltă treptat pe un model înspăimântător care încurajează producţia de alimente periculoase lipsite de vitamine şi minerale. Într-un ritm de nestăvilit, răsar mereu fabrici pentru producţia de tutun, alcool, băuturi carbogazoase, biscuiţi, dulciuri, îngheţate, cârnaţi, conserve, pâine albă, margarină şi felurite alte substanţe periculoase. Toate acestea ne dovedesc că în viaţa lor de zi cu zi, oamenii sunt ghidaţi nu de bunul simţ, ci de dependenţele distructive şi de superstiţiile deşarte în special ale consumatorilor de hrană gătită.
Există în lumea aceasta numeroase partide politice, secte religioase şi alte grupuri care se ocupă de interese banale şi secundare de interes limitat. De acum înainte, datoria principală a omului civilizat ar trebui să fie participarea la campanii decisive împotriva dependenţelor şi superstiţiilor de toate felurile. Doar în acest fel, omul va reuşi să aibă o viaţă bogată, liniştită, confortabilă, sănătoasă, lungă şi fericită, aşa cum a sperat mereu. Dovada vie este în faţa ochilor mei. Cu ajutorul hranei vii nu numai că mi-am salvat viaţa, dar m-am eliberat şi de toate acele boli care m-au chinuit continuu şi am reuşit să scot complet din mine fantoma unei morţi premature. La vârsta de 61 de ani, când consumatorii de hrană gătită termină cu munca şi ies la pensie, mi-am recâştigat sănătatea, puterea, vigoarea şi energia unui barbat tânăr de 25 de ani. De luni de zile, lucrez 16 ore pe zi, fără să dau cel mai mic semn de oboseală. Sunt destul de sigur că voi trăi dublul vieţii unui consumator de

hrană gătită.
Se spunea deseori că omul ar trebui să mănânce ca să trăiască iar nu să trăiască ca să mănânce. A sosit acum timpul ca să dovedim cine sunt aceia care privesc mâncarea ca pe o cale de sfârşit iar nu ca pe un sfârşit în sinea lui. Aceşti oameni să ia exemplul meu, să urce în arenă, să îşi dea mâinile pentru o cauză comună, să lupte împotriva tuturor dependenţelor umane şi să deschidă drumul umanităţii către o viaţă nouă şi fericită.
Subiectele discutate în această carte nu sunt chestiuni de specialitate care să fie discutate în spatele uşilor. Sunt aspecte care privesc omenirea ca un întreg şi trebuie să fie considerate publice aşa încât oricine va putea să recunoască adevărata materie primă a corpului său.
Este de datoria tuturor acelor oameni care sunt interesaţi de sănătatea lor şi a copiilor lor să se facă auziţi şi cer ca aceia care se opun principiilor crudismului să prezinte criticile lor presei, pentru că doar aşa vom putea să le dăm răspunsuri adecvate şi astfel să risipim scepticismul publicului larg faţă de doctrina consumului de crudităţi.

## Appendix

Cititorii cărţilor mele despre crudism deseori mi se adresează personal sau în scris şi mă întreabă detalii despre o dietă specială cu crudităţi. Ei bine, crudistul nu are un program particular pentru masa de dimineaţă, amiază sau seară. El mănâncă oricând vrea, orice îşi doreşte şi atît cât cere apetitul său. Dar pentru că consumatorii de mâncare gătită sunt obişnuiţi cu anumite ore şi reguli de hrănire, să îi lăsăm să fie aşa. Nu este nici un rău special în asta.
Este, desigur, la îndemâna oricărei persoane să creeze reţete minuţioase şi să alcătuiască diferite meniuri în care să includă un număr mare de noi feluri de mâncare. Nenumăratele varietăţi de mâncare gătită şi alimente degenerate pe care le vedem astăzi au evoluat treptat, pe parcursul a mii de ani şi cu eforturile a mii de oameni. Când oamenii vor fi convinşi că cel mai logic mod de a se alimenta este consumul de crudităţi, o mulţime de feluri de mâncare îşi vor face apariţia, ca să zicem aşa, peste noapte. Cu condiţia că îşi va dedica pentru câteva săptămâni timpul pe care îl petrecea gătind, orice gospodină va fi capabilă să găsească în acord cu gustul său, o mare varietate de noi şi minunate feluri de mâncare crudă în conformitate cu ce vrem noi; şi făcând asta, ea îşi va îmbogăţi în acelaşi timp şi meniul propriu. Haideţi să luăm exemplul familiei mele.
După un număr de încercări am ajuns la concluzia că alimentele ca cereale, leguminoase, cartofi, vinete şi dovlecei, al căror consum este considerat imposibil de eliminat de către dependenţii de mâncare gătită, pot fi amestecate în mici cantităţi ca să alcătuiască salate atât de apetisante încat vor mulţumi şi pe cel mai convins dependent de carne. Înmuiem grâu, linte, mazăre, fasole, etc. în multă apă. Când încep să germineze după o zi sau două, le clătim cu apă proaspătă. Apoi scurgem apa, acoperim recipientul cu un capac şi îl dăm la rece. În aceste condiţii pot fi consumate timp de 3-4 zile. Pot fi adăugate şi la stafide, nuci, curmale, miere sau un număr mare de alte alimente, sau pot fi adăugate în diferite salate.
Când vrem să preparăm o salată, dăm uşor pe blender grâul, lintea, etc. şi radem fin cartofii sau morcovii, apoi tăiem fin cu un cuţit castraveţi, roşii şi ceapă şi presărăm piper verde şi câteva feluri de verdeaţă tocată fin.
Amestecăm tot şi adăugăm ulei de măsline, suc proaspăt de lămâie şi puţină apă. Cine vrea poate să adauge şi nuci, stafide, curmale şi aşa mai departe. Cantităţile ingredientelor pot varia după gustul fiecăruia. Vara este o plăcere sa consumi o astfel de salată rece.
Luând acest tip de salată drept exemplu de bază, se pot obţine o mare varietate de salate cu diferite arome şi aspecte folosind tot felul de verdeţuri şi alte vegetale, ca spanac, laptucă, vinete, sfeclă şi, în general orice produce grădina noastră, dar componentele esenţiale sunt cerealele, legumele şi cartofii.
Acest tip de salată trebuie să fie mâncarea de bază a umanităţii. Este cea mai completă hrană pentru amândoi, sărac sau bogat, are avantajul de a fi aducătoare de sănătate, este revigorantă,

satisfăcătoare şi economică. Este un fel de mâncare care conţine toţi factorii esenţiali necesari pentru o viaţă lungă şi sănătoasă. Este o recomandare împotriva tuturor bolilor. O porţie bună de astfel de alimen-te, împreună cu câteva fructe, este chiar suficient pentru a asigura necesarul zilnic al omului şi în acelaşi timp să îl protejeze cel mai bine împotriva oricărei maladii.
Ţinând cont de faptul că unele fructe dragi nouă lipsesc pe timp de iarnă, unii oameni vor putea crede că crudismul ar putea fi scump. Ei îşi închipuie că crudismul se bazează doar pe fructe proaspete tot anul. Bineînţeles, acest lucru nu este adevărat. Sunt oameni care termină o masă copioasă cu o cantitate generoasă de fructe. Dacă aceşti oameni ar mânca aceste fructe cu o porţie de pâine pe care o consumă de obicei (dar în forma crudă a grâului, bineînţeles), aceştia s-ar simţi satisfăcuţi pe deplin. În acest mod, ei vor salva în acelaşi timp cheltuiala cât şi efortul de a găti mâncăruri, ceai, plăcinte şi altele de tot felul.
Sunt anumite alimente, ca grâul, nucile, mierea şi rădăcinoasele, pe care le găsim pe tot parcursul anului cu doar mici diferenţe de preţ. Mai mult, avantajul e când cumpărăm fructe de sezon; astfel, când găsim dude din plin ne putem hrăni mai mult cu ele, la fel cu strugurii şi alte fructe.
Pe timpul iernii multe feluri de fructe uscate natural se pot înmuia în apă rece, transformându-le în compot crud şi apoi le putem consuma cu plăcere. La acest compot putem adăuga câteva nuci, fistic, grâu încolţit, cardamom sau vanilie, miere, etc. Compotul crud este cel mai ieftin şi în acelaşi timp cel mai plăcut aliment pe timpul iernii.
Pe lângă consumul de nuci, migdale, fistic şi alune în starea lor naturală, amestecate cu alte fructe uscate, putem deasemenea să le macinăm şi să le folosim în diferite alte forme, sau le putem amesteca cu ghiveciuri de legume sau diverse compoturi. Cea mai apetisantă combinaţie a crudistului este halvaua sau bomboanele dulci de nuci, migdale sau fistic. Acestea sunt zdrobite, framântate cu miere curată, condimentate după gust cu cardamom, vanilie sau şofran, şi tăiate în pătrate mici. Aceste "bomboane" sunt mâncate cu cea mai mare savoare împreună cu diverse verdeţuri. Pot fi puse într-o frunză de salată şi mâncate ca pe un soi de sandwich. În alimentaţia unui crudist un loc foarte special îl ocupă mierea, care ar trebui consumată de preferinţă cu tot cu ceară. Mierea diluată cu apă şi amestecată cu zeamă proaspătă de lămâie este cea mai bună băutură pentru copii. În cele din urmă, este necesar să reamintim cititorilor un lucru foarte important care trebuie avut mereu în vedere. În perioada de început de trecere la alimentaţia cu crudităţi, dependenţele alimentare pot da diferite forme de disconfort, care pot lăsa impresia ca alimentele crude le dăunează şi că îi slăbesc sau îi fac să se simta rău. Trebuie să amintim că toate concepţiile eronate şi dezastruoase ale dietologiei îşi au originea în astfel de impresii aparente şi contradictorii. Simptomele exterioare, aşa deci, nu trebuie să servească drept o scuză pentru a da bir cu fugiţii la jumătatea drumului. Este necesar să aşteptăm rezultatul final, care poate apărea după săptămâni sau chiar luni. Dar dacă alimentele crude sunt amestecate cu alimente gătite, aceste rezultate pot fi mult întârziate sau pot fi chiar greu de văzut.
Noii adepţi ai crudismului trebuie să fie convinşi că toate disconforturile nu sunt altceva decât reacţii curative, iar arătând tărie si rezistenţă la acestea, ei vor putea să se elibereze de toate bolile ştiute şi neştiute.
Cel mai de durată din aceste discomforturi este, desigur, pofta de mâncare gătită. Trebuie de avut în vedere, însă, faptul că impulsurile de "foame" simţite în acele momente, nu sunt stimulate de celulele normale sau sănătoase, ci de cele degenerate, inutile şi inactive, şi de otrăvurile acumulate în corp; cu alte cuvinte, chiar de bolile care slăbesc organismul. Prin urmare, tocmai prin rezistenţă si tărie în acele clipe de "foame", vom putea să eliminăm acele toxine, să scăpăm de prezenţa celulelor fără de valoare, să construim necesarul de celule active complementare şi să asigurăm odată pentru totdeauna toate binecuvântările unei sănătăţi bune. Fiecare oră de rezistenţă faţă de "foame" este o victorie în lupta noastră împotriva bolii.

# PARTEA A DOUA

## Construcţia Organismului Uman

Subiectele pe care le discut în această carte nu sunt probleme de specialitate. Sunt întrebări de care se loveşte lumea întreagă. Afectează pe toţi acei care au un corp şi trăiesc; îi privesc pe toţi acei care au gură şi mănâncă. Din acest motiv fac tot ce îmi stă în putinţa să scriu într-un limbaj cât mai accesibil, bazându-mi concluziile pe argumente şi informaţii generale, fără sa poticnesc lectura cu detalii ştiinţifice şi termeni nedigerabili, aşa cum întâlnim de obicei în cărţile de acest gen. În argumentele mele, nu mă bazez pe o mulţime de date aparente şi contradictorii obţinute în laborator prin mijloace improprii sau, mai rău, pe orice presupuneri eronate, pe baza acestor date. Dovezile pe care le aduc sunt legile de netăgăduit ale naturii, iar astfel de concluzii sunt obţinute prin experienţă trăită, şi oricine din orice colţ al lumii poate testa şi verifica singur. De fapt, concepţia de a mânca crud este atât de simplă încât poate fi rezumată în două simple propoziţii: Creatorul corpului uman a creat şi materiile prime corespunzătoare acestuia. Şi dacă corpul e alimentat cu aceste materii prime, fără a le dezintegra sau interveni asupra lor, va fi mereu ferit de boli până la adânci bătrâneţi.
Orice persoană cu mintea destul de deschisă ca să înţeleagă adevăratul înţeles al acestor două propoziţii şi care poate să înţeleagă importanţa lor si sa reflecteze asupra lor, poate foarte uşor să înţeleagă cât este de greşit sistemul nutriţional al omului din zilele noastre. Poate să înţeleaga la fel de uşor că în câmpul combaterii bolilor omului din secolele trecute, acesta a recurs la metode atât de greşite şi periculoase şi că, mai mult, toate acestea au prea puţină legătură cu adevărata cauză fundamentală a bolilor.

După ani de zile de studii amănunţite şi experienţe personale temeinic bazate, astăzi nu mai am nici o îndoială că modul de alimentaţie naturală protejează omul de tot felul de boli, ci şi oferă tuturor o viaţă minunată plină de pace, fericire şi comfort.

Viaţa omului de astăzi e un coşmar teribil, urmărită de nenumărate păcate, dependenţe şi  vicii. Într-adevăr, ar fi nevoie de mii de cărţi pentru a descrie complet toate dependenţele rasei umane, pentru a enumera în detaliu obişnuinţele sale greşite de alimentaţie, şi de a sublinia cu lux de amănunte obişnuinţele greşite de a mânca şi deasemenea viciile corupte ale modului său de viaţă, şi în cele din urmă de a scoate la iveală unul câte unul diferitele moduri de a combate toate aceste rele. Se pune problema în primul rând ca fiecare om să ştie foarte bine cum se nasc bolile şi care este metoda radicală de a le elimina odată pentru totdeauna.

Mai întâi e nevoie să se ştie cum este construit organismul nostru şi ce este alimentaţia.

După cum ştim, la început viaţa şi-a făcut apariţia pe planeta noastră sub formă de corpuri unicelulare. Mai târziu, aceste corpuri unicelulare individuale, colaborând împreună, au dat naştere la organismele pluricelulare. Această colaborare a câtorva celule, în cursul timpului, s-a dezvoltat într-o asemenea măsură încât au dat naştere la fiinţe vii formate din multe miliarde de celule, printre care omul este cel mai bun exemplu.

Fiecare celulă luată ea însăşi în parte este un organism complex, dar aceste organisme au avut etapele lor diferite de dezvoltare. Cele mai primitive organisme unicelulare au fost amoebele, cu cea mai simplă structură, care se mişcau în apă fără nici un scop anume. Singurele lor funcţii erau de a căuta hrana, de a mânca, de a digera şi de a se multiplica prin simplul proces de divizare în jumătate. Aveau organele digestive rudimentare, care s-au dezvoltat treptat odată cu trecerea timpului. Într-o etapă ulterioară de dezvoltare, aceste celule s-au grupat între ele ca să formeze organisme pluricelulare. Cu alte cuvinte, abandonând stilul lor de viaţă de indivizi separaţi, au trecut la o viaţă în comun, de cooperare în care fiecare celulă are o anumită funcţie de îndeplinit în ansamblu cu celelalte celule ale organismului.

Comparaţi viaţa individualistă a omului primordial chiar dinainte de a vorbi cum trebuie, cu viaţa comunitară a unor mari naţiuni de astăzi, în care grupuri separate de oameni muncesc în construcţii, industrie, ştiinţă, administraţie precum şi în alte unităţi şi instituţii. Dar chiar şi în societatea noastră

avansată de astăzi există unii fără de nici un folos, reduşi, parazitari sau criminali care amintesc de strămoşii noştri primordiali leneşi. Cu toate acestea, asemenea creaturi trăiesc alături de oameni cu talente extraordinare sau de genii.
Acelaşi lucru este valabil şi în organismul uman, unde celule fără de folos, parazitare îşi duc existenţa latent, alături de celule extrem de folositoare, aflate într-un stadiu foarte avansat de dezvoltare, perfecţiune şi specializare. Corpul uman, deasemenea, ca şi un stat mare, are diferitele sale organizări şi instituţii, care sunt numite glande, organe, sisteme şi aşa mai departe. Aceste organe şi sisteme îşi exercită funcţiile prin eforturile simultane ale anumitor grupuri de celule specializate. Interesant de observat că, spre deosebire de oameni, aceste celule specializate nu îşi îndeplinesc funcţiile cu ajutorul unor instrumente speciale şi a unor echipamente produse din exterior; mai degrabă fiecare din ele este transformată, prin structura proprie, într-o fabrică extrem de complexă. Astfel, celulele care formează rinichii sunt dotate cu echipamente de golire şi filtrare prin intermediul cărora aceştia separă din sânge şi scoate prin urină impurităţile şi otrăvurile dăunătoare organismului; celulele glandelor iau materiile prime din lichidele intracelulare (care în mâncarea gătită nu există nici măcar urme din ele) şi, transformându-le în hormoni, le trimit în corp; celulele muşchilor posedă puteri de contracţie speciale, care permit corpului să se mişte sau să efectueze alte treburi mai grele; în cele din urmă, celulele nervoase sunt înarmate cu mii de fibre cu ajutorul cărora comenzile creierului sunt transmise întregului corp. Astfel, fiecare din celulele care formează corpul uman este o fabrica complicată cu o structura diferită prin funcţiile ei de cele ale vecinilor săi, începând cu celulele unghiilor, ale părului, oaselor, muşchilor şi glandelor şi terminând cu celulele creierului.
Fără îndoială, ar fi fost foarte interesant dacă am fi cunoscut în totalitate structura celulelor şi natura tuturor activităţilor şi proceselor care au loc în ele. Dar chiar şi dacă printr-un miracol omul ar pătrunde în toate secretele ascunse ale celulelor şi ale funcţiilor lor multiple, ar trebui să se umple nu doar mii, ci milioane de cărţi pentru a le descrie, în timp ce fiecare din noi ar avea nevoie de o duzină de vieţi pentru a obţine doar o vedere sumară din tot ceea ce a fost scris.
Contrar afirmaţiilor arogante ale unor fanfaroni lăudăroşi, omul are foarte puţine informaţii despre toate aceste aspecte. Cu fiecare pas înainte în studiile sale, el ar trebui să fie tot mai convins că tot ceea ce a fost în stare să descopere până acum este doar o parte infinitenzimală din ceea ce încă îi este ascuns. Ba mai mult, euforizat de câteva succese tehnologice, omul de astăzi se imaginează pe el însuşi undeva în topul perfecţiunii ştiinţifice şi fără nici o jenă el se joacă cu acest miracol al miracolelor care este organismul uman. De fapt, el este un naiv îngâmfat care prin intermediul celor mai teribile invenţii, şi prin intermediul a încă şi mai teribile otrăvuri, el îşi face sieşi EXPERIMENTE disperate nebuneşti cu scopul de a vindeca tulburările care şi-au făcut apariţia în organismul său. Şi de fapt, nu s-a prea descoperit nimic atât de grozav prin EXPERIMENTE, EXPERIMENTE ŞI IAR EXPERIMENTE. Ba şi mai mult, el face acele experimente nu numai pe corpul animalelor nevinovate, fără apărare, ci şi pe corpul său propriu, pe copiii săi iubiţi, pe întreaga omenire.
NU VEDE NIMIC ALTCEVA, CI DOAR SĂ ÎŞI ATINGĂ SCOPUL. Dar trebuie să avem în vedere un fapt de necontestat: un om care nu are nici o cunoştinţă despre cum funcţionează un ceas obişnuit, nu ar trebui niciodată să se apuce să îl repare, de teamă să nu trebuiască să arunce tot mecanismul dezmembrat din cauza unei simple mişcări greşite ale mâinilor sale. Experimentele făcute pe corpul uman de către oamenii de ştiinţă de astăzi pot fi comparate cu acţiunile lipsite de sens ale unui muncitor care, după ce a lucrat într-o fabrică atomică câteva zile, se aşteaptă să-i poată dezmembra mecanismul, ca apoi să-l asambleze la loc. În cazul unei boli acute vindecătorul este întotdeauna natura, însă vindecarea este atribuită eficacităţii medicamentelor, iar moartea survine întotdeauna cursului normal al bolii. Trebuie subliniat că în bolile cronice, medicamentele, de regulă, agravează situaţia şi slăbesc organismul.
Deci, ce trebuie să facă omul atunci când organele lui nu mai funcţionează corect? Există cineva în lume care să cunoască toate detaliile organismului uman la fel cum inginerul cunoaşte detaliile tuturor componentelor fabricii lui, până la ultimul şurub? Bineînţeles că nu. După cum am spus mai sus, reparaţia oricărui mecanism poate fi încredinţată doar specialistului care are îndemânarea şi

abilitatea să dezmembreze toate părţile maşinei respective iar apoi să le pună înapoi la loc. Dar cât de departe este omul de a realiza aceasta, în ce priveşte propriul său corp!
Aşadar, ce trebuie să facă omul în această situaţie? Trebuie să cedeze şi să se abandoneze în faţa capriciilor nestatornice ale vieţii sale, sau să pună capăt nenorocirilor provocate de descoperirea continuă de medicamente şi a experimentelor făcute cu ele? Nici una nici alta. Există, din fericire, o metodă radicală, imediată şi extrem de uşoară prin care omul se poate elibera de toate bolile.
Când un inginer construieşte o fabrică, prin calcule matematice el determină calitatea şi cantitatea tuturor materiilor prime necesare acelei fabrici, precum şi grija pentru întreţinerea şi funcţionarea maşinăriilor sale. Astfel el garantează pentru durata de timp în care fabrica va funcţiona, cu condiţia ca instrucţiunile sale să fie respectate.
Aşa precum orice fabrică a avut constructorul său, tot aşa şi organismul animalelor, incluzând şi omul însuşi, a fost creat de un Inginer după cele mai minuţioase calcule. Şi pentru că organismul uman, este din capul locului o fabrică extrem de complicată, sau mai bine zis o lume uimitoare de fabrici şi sisteme, Inginerul ei cu siguranţă e minunat, extraordinar de talentat şi de o înţelepciune supremă.
Prin urmare, dacă am putea găsi acel Inginer sau, măcar, dacă am putea obţine cartea legilor prescrise de El şi să trăim după prescripţiile lui, am fi fără îndoială capabili să ne ducem viaţa în mod normal fără să ne pierdem sănătatea. Ba mai mult, nu am mai fi obligaţi să efectuăm experimente lipsite de sens pe corpurile noastre cu fel de fel de substanţe otrăvitoare şi apoi să ne minunăm de efectele lor magice.
Ia să vedem acum cine este inginerul care a construit corpul nostru. Ingenios, înţelept, atotputernic şi extraordinar, El este prezent, El este aici, în faţa ochilor noştri. Ştiinţa l-a numit Natură, pe când omul îi spune Dumnezeu.
Aşa cum orice inginer face calcule detaliate pentru a specifica materiile prime esenţiale fabricii pe care a proiectat-o, tot aşa cu ajutorul celor mai exacte calcule, minunata noastră Natură a făcut să apară materiile prime necesare atât omului cât şi celorlaltor vieţuitoare.
Când dorim să construim o fabrică oarecare, mai întâi ridicăm o clădire corespunzătoare, apoi o utilăm cu toate maşinăriile necesare şi cu dinam, şi în cele din urmă, după ce fabrica este pregatită să îşi înceapă producţia, o aprovizionăm cu carburantul necesar şi cu materii prime. Şi pentru că organismul uman e de o construcţie extrem de complicată, materiile prime necesare lui sunt la fel de o natură complexă, constând din numeroase substanţe.
Natura a dus o muncă uimitoare pentru toate acestea. În primul rând, pentru structura simplă a celulelor, a pregătit materiale de construcţie simple, care variază în funcţie de tipul de celulă. Astfel, celulele părului necesită un anumit tip de materiale de construcţie, cele ale unghiilor un alt tip. La fel în ce priveşte celulele muşchilor, ale glandelor, nervilor şi aşa mai departe. Dar aceste celule cu structură simplă nu sunt de folos dacă fiecare în parte nu este alimentată cu echipamentul adecvat corespunzător funcţiei sale, pentru care mai departe e nevoie de materiale de construcţie. În cele din urmă, este necesar să furnizăm acestor celule energie şi să le alimentăm cu materiile prime necesare operaţiunilor de producţie ale glandelor.
Prin înţelepciunea Sa de nestrămutat, Natura, Creatorul nostru, Dumnezeul nostru, a adunat laolaltă toate aceste materii prime, al căror număr ajunge la zeci de mii. Fiecare din aceste materiale este într-o cantitate precisă. Astfel, dintr-o substanţă anume avem nevoie de o mie de grame, din alta substanţă de doar un gram şi din o a treia mai puţin de o miime de gram.
Aceasta este o regulă de operare în toate fabricile. Este esenţial ca aceste materii prime să fie distribuite celulelor în cantităţile prestabilite. Trebuie acordată o atenţie specială fiecăreia în parte, pentru a fi siguri că nici una din ele nu lipseşte.
Orice persoană, fie ea cu studii sau fără, săracă sau bogată, e unica deţinătoare a proriului corp, şi singurul responsabil pentru acea lume miraculoasă de fabrici minunate. Dacă fiecare individ ar fi nevoit să colecteze unul câte unul toate acele mii de substanţe şi să trebuiască să studieze diferitele lor proprietăţi, cu scopul de a putea mânui propria sa fabrică, el ar fi obligat să studieze câteva secole înainte de a veni pe lume. El are nevoie deci, să îşi procure de undeva toate aceste materii în integritatea lor, în cantităţi corecte şi într-o stare adecvata pentru o utilizare imediată.

Este interesant de notat că toate creaturile vii de pe acest pământ, de la o furnică sau o vrabie şi până la un elefant, recunoaşte această grămadă de materii şi se foloseşte din plin de ele ca să îşi acopere nevoile nutriţionale. În mod paradoxal, chiar de la începutul civilizaţiei, doar omul, cu absolută excepţie în toată lumea, şi-a pierdut minţile şi are o concepţie total greşită în ce priveşte materiile prime care îi sunt indispensabile pentru propria bunăstare. Acesta e motivul pentru care trudeşte zi şi noapte în laboratoarele şi în atelierele sale de cercetare, realizează tot felul de teste şi experimente, descoperă substanţe similare una după alta, le produce rapid în fabrici, născoceşte nume ciudate, le umple în cutii şi sticle, şi le împrăştie peste tot în lume, ca oamenii să le înghită şi să nu moară de foame. Şi toate acestea ei numesc ştiinţă.
Fără să îşi dea seama de ceea ce fac, oamenii de ştiinţă au intrat în arenă împotriva Naturii, împotriva Dumnezeului lor. Orbiţi de dependenţe, aceşti oameni nu sunt capabili să vadă că de-a lungul a milioane şi miloane de ani şi cu deosebit de atente calcule, mama noastră Natura, prin înţelepciunea ei, a adunat şi a concentrat în corpuri vegetale acele elemente nutritive indispensabile şi a umplut lumea cu ele, că abia de am început a le cunoaşte, unul câte unul.
Toate organismele vii din lume provin din aceiaşi strămoşi, dar de-a lungul timpului au evoluat în direcţii diferite. Diferenţa anatomică şi fiziologică dintre om şi acele animale care au atins un stadiu ridicat de dezvoltare este de fapt foarte mică. Diferenţa cea mai mare constă în dezvoltarea corzilor vocale şi a degetelor la om, în urma căreia, spre deosebire de alte animale, el este capabil să vorbească şi să efectueze operaţiuni manuale delicate.
La fel ca şi omul, animalele au inimă, plămâni, ficat, rinichi, sânge, carne, oase, creier, şi aşa mai departe. Organele lor au nevoie exact de aceleaşi elemente nutritive de care au nevoie şi organele omului. Cea mai mare greşeală făcută de cercetătorii biologi este că şi-au pierdut prea mult timp şi efort pentru cercetarea multor probleme cu totul lipsite de importanţă, contradictorii, cu care şi-au obosit creierul şi şi-au încurcat mintea, în loc să se bazeze pe fapte şi date generale aşa cum sunt ele lăsate la dispoziţia sa, şi să-şi bazeze cunoştinţele sale pe rezultatele obţinute prin experimente fundamentale esenţiale.
Ar trebui să ne dam seama de faptul că atunci când un animal smulge o simplă frunză dintr-un copac din pădure, consumând-o, aceasta îi satisface toate nevoile organismului său. Într-o singură frunză sunt concentrate toate acele substanţe necesare pentru construcţia de noi celule în corpul animalului, pentru diferenţierea acestor celule, pentru a le hrăni şi a le da lor energie şi în cele din urmă pentru a le furniza materiile prime necesare pentru glande. Pe scurt, acea frunză are în componenta sa materiile prime echilibrate perfect, destinate organismului animal de la Natura noastră grijulie. Frunza este NUTRIMENTUL potrivit pentru un animal.

## Toate Felurile de Vegetale Crude Conţin Aceeaşi Constituenţi Principali

În cazul în care animalul de mai sus, neputând găsi de mâncare altceva în afara de frunză, ar fi obligat să supravieţuiască doar cu acel unic tip de hrană pentru luni sau chiar ani, organismul său nu va simţi nici un fel de lipsă de vitamine sau alţi constituenţi nutritivi pentru că nu există nici o diferenţă dacă în loc de frunza din copac are la dispoziţie alte vegetale. Este important doar ca hrana pe care o consumă sa fie NATURALĂ ŞI NEPRELUCRATĂ.
Când punem fân sau paie în faţa unui cal sau a unui măgar, nu ne îngrijorăm niciodată că poate cantitatea de proteine sau vitamine poate fi insuficientă, deşi ştim prea bine că şi animalele, ca şi omul, au nevoie de toate felurile de vitamine, minerale şi alte substanţe nutritive.
Oricine poate înţelege clar că animalele de toate felurile nu au nevoie să aleagă din miile de alimente care există pe pământ, ci vor mânca oricând din soiurile care le sunt mai la îndemână şi la care au acces mai uşor. Cu toate acestea, ele nu vor avea nici cea mai mică urma de avitaminoză sau de vreo altă deficienţă nutriţională.
Dacă examinăm la laborator aceste alimente pe care le consumă animalele, în fiecare din ele vom

găsi diferite substanţe de diferite calităţi şi în diferite cantităţi. Se va vedea astfel că într-o anumită plantă există o cantitate de proteine, o alta de grăsimi, şi o alta de vitamine. Vom avea 10-15 constituenţi în fiecare plantă, şi vom stabili cu atenţie cantităţile fiecăruia, unul câte unul. Chiar şi în cele mai apetisante fructe, numărul de constituenţi care s-au descoperit a fost destul de limitat. Însă aceasta nu înseamnă că fructele respective au în componenta lor doar câţiva constituenţi; mai degrabă, este un indiciu că nu suntem destul de avansaţi în tehnologie ca să putem analiza pe deplin şi a determina calitativ şi cantitativ toate acele componente venite în laboratorul naturii ca să dea naştere la fructul respectiv. Aceasta înseamnă ca în fructul respectiv, nu s-au putut încă descoperi decât câteva tipuri de constituenţi; restul ne rămân ascunşi.
Toate acestea pentru că substanţele descoperite de biologi nu sunt constituenţii primari ai acestor organisme vegetale, ci sunt compuşi care apar în diferite forme în diferite corpuri vegetale. La intrarea în corpul uman, aceşti compuşi sunt descompuşi şi sintetizaţi din nou, iar după aceste procese se formeaza noi compuşi, corespunzători nevoilor organismului.
TOATE VEGETALELE CONSUMATE DE ANIMALE SUNT FORMATE DIN ACEEAŞI CONSTITUENŢI DE BAZĂ. Vegetalele sunt formate din trei constituenţi principali. Unul este apa, cu care suntem foarte familiarizaţi. Ştim că nu putem trăi fără apă, şi trebuie să ne amintim că cea mai pură şi mai sigură sursă de apă cunoscută de noi este cea găsită în corpurile vegetale. Al doilea constituent este fibra nedigerabilă. Aceasta este substanţa care formează corpul organismelor vegetale, oferindu-le formă şi fermitate. Fibra nu este digerată şi asimilată în organele animale; aceasta este expulzată din corp sub formă de materii fecale. Ea este însă, un constituent esenţial al alimentaţiei animalelor. În cazul în care nu ar exista nici o fibră iar alimentele consumate ar fi complet digerate şi asimilate, intestinele nu ar avea nimic de expulzat, iar în decursul timpului s-ar încreţi şi s-ar usca. Cu toate acestea, în mod ciudat, mulţi oameni au mintea atât de îngustă, încât clasifică fibrele ca fiind nedigerabile, şi le elimină în mod conştient din alimentaţie, şi ca urmare, iată de ce aproape toată omenirea suferă de constipaţie. Cu alte cuvinte, principala cauză a constipaţiei este lipsa de fibre din alimentaţie. Dar să revenim la subiectul discuţiei noastre, ultimul din cei trei constituenţi ale corpurilor vegetale este nutrientul însuşi, care este în totalitate digerat şi asimilat de către organism.
Diferenţele dintre diferitele corpuri vegetale provin din variaţiile dintre cantităţile celor trei constituenţi de bază. Astfel, diferenţa dintre banala iarbă şi fructe, este că în iarbă predomină fibra, în timp ce în fructe aceasta există doar într-o cantitate moderată, în schimb abundă în nutrienţi concentraţi şi în o cantitate adecvată de apă. Datorită structurii speciale a organelor digestive şi a aptitudinii lor de a rumega, patrupedele sunt capabile să zdrobească şi să mărunţească iarba, pentru a extrage nutrienţii răspândiţi în ea şi apoi să elimine resturile. Acesta e modul în care animalele reuşesc să obţină hrana din fân uscat sau paie; cămila este capabilă să îşi întreţina viaţa din ciulinii deşerturilor iar măgarul din cele mai dure ierburi.
Din aceasta putem trage o concluzie importantă, că toată materia vegetală conţine nutrienţii necesari pentru susţinerea organismelor animale, doar ca în unele vegetale aceştia apar într-o concentraţie mai mică, iar în altele, într-o concentraţie mai mare. Printre alimentele naturale, cele mai hrănitoare sunt nucile, migdalele, cerealele, leguminoasele, cartofii, morcovii, bananele, strugurii şi alte fructe, după care enumerăm rădăcinile, ierburile şi verdeaţa; cu alte cuvinte, exact acele alimente pe care omul le-a luat de la gura animalului şi şi le-a oferit sieşi. Cu toate acestea, ori de câte ori se pune problema alimentaţiei, tot omul e cel care ripostează: "Cum pot să mă hrănesc fără mâncare gătită?" O afirmaţie mai scandaloasă nici că poate exista, dar, din păcate dependenţa de hrană gătită a orbit într-atât omenirea, încât acesta este răspunsul pe care îl dau marea majoritate a oamenilor. Aceia care sunt lipsiţi de experienţă nu au cum să ştie cât de bogate şi nutritive sunt vegetalele şi cât de puţin din acestea avem nevoie pentru a ne satisface nevoia noastră zilnică de hrană. În cazul meu, mi-au trebuit ani de zile ca să ajung la adevăr. Dar voi reveni mai târziu cu detalii.
Aceşti constituenţi nutrititvi care există în stare concentrată în fructele copacilor sunt găsite deasemenea într-o concentraţie mai mică şi în frunzele acestora, în scoarţă şi crengi. Un animal uriaş ca girafa se hrăneşte cu frunzele copacului. Atunci când un lăstar mic al unui copac este altoit la alt copac, acesta scoate mlădiţe şi mai târziu va scoate fructele corespunzătoare. Acesta este un

indiciu clar că lăstarul conţine toate elementele constitutive esenţiale pentru formarea unui anumit tip de fructe.
Dar ce sunt aceşti constituenţi elementari? Ei sunt atomii, care pot fi consideraţi cele mai mici particule chimic divizibile ale unui element care poate lua parte la o reacţie chimică, iar moleculele, sunt cele mai mici particule ale unui element sau compus de elemente care pot duce în mod normal o existenţă separată. Toate plantele comestibile sunt formate din aproape aceleaşi elemente, cu diferenţă doar între proporţiile şi aranjamentele din care sunt formaţi anumiţi compuşi, care diferă de la o formă la alta, la culoare şi gust. Ba mai mult, trifoiul şi oaia sunt exact la fel. Odată introdus în stomacul oii, trifoiul îşi schimbă structura moleculară şi devine oaie. Exact acelaşi lucru se întâmplă între fruct şi om.
Toată lumea vegetală şi animală nu este nimic altceva decât un schimb continuu şi o mişcare a atomilor. Tocmai în asta stă marea minune a naturii care se susţine pe ea însăşi. Aruncăm în pământ o sămânţă nu mai mare decât o gămălie de ac. După un timp, ea încolţeşte, apoi germinează, apoi scoate ramuri şi frunze, şi mai târziu dă roade. Va trece un timp şi se va schimba într-o vacă, un cal sau un om care rătăceşte prin lume ca apoi atomii lui să se reîntoarcă în pământ. Acolo, sub lumina însufleţitoare a soarelui, vor reînvia atomii, viaţă nouă este suflată lor şi se vor preschimba din nou în plante şi animale, repetând astfel ciclul fără de sfârşit al creaţiei din nou şi din nou.
Dar ca să poată să dea viaţă unui organism viu, corpul vegetal trebuie să fie integral şi VIU. Ba mai mult, nu este suficient ca produsul alimentar să fie doar viu; hrana vegetală trebuie sa fie ACTIVĂ şi nu în STARE LATENTĂ.
Experienţa îndelungată ne-a demonstrat că păsările de colivie nu sunt mulţumite doar cu seminţe uscate, ci ele cer şi mâncare proaspătă. Varietatea acelor seminţe sau a mâncării proaspete nu este atât de importantă. Hrana perfectă poate fi obţinută prin alegerea unui anumit soi de seminţe sau boabe şi completarea acesteia cu orice fel de fructe proaspete sau vegetale.
Toate acestea ne fac să tragem concluzia importantă că alimentul cel mai potrivit, nu mai este optim dacă începe să se ofilească. Atunci cum putem considera ca şi hrană acele substanţe care ies din cuptoare, din bucătării şi din fălcile unor maşinării zgomotoase?
Cu toate acestea, organismele animale nu suferă prea mult când duc lipsă de hrană proaspătă pe timpul celor câteva luni de iarnă. Deficienţele le sunt acoperite pe timpul primăverii şi verii, când toată natura revine la viaţă. Natura le-a adaptat la acest mod de a trăi. Seminţele uscate, cerealele şi legumele uscate sunt, ce-i drept alimente vii, dar ele sunt într-o formă fără vlagă şi în stare latentă. Din fericire, ele pot fi uşor "trezite", activate şi transformate în alimente perfecte dacă le înmuiem bine în apă şi le păstrăm la rece o zi sau două. Aşadar, doar prin consumul de seminţe încolţite (activate), fiinţa umană are posibilitatea de a-şi asigura hrana perfectă în toate anotimpurile anului şi în orice colţ al pământului s-ar afla. De asemenea poate să se folosească de tot restul de alte alimente proaspete apetisante diversificându-şi dieta şi făcându-şi astfel viaţa tot mai plăcută.
Viaţa înseamnă organizarea materiei. Când dorim să construim o maşină, procurăm toate părţile necesare în funcţie de model, şi imediat ce ultimul detaliu este pus la punct, maşina poate fi pusă în funcţiune. Acel "ceva" care pune în mişcare fabrica umană este numit suflet de oamenii simpli. Sufletul este ultima particulă de materie care unindu-se cu celelalte particule, completează structura organismului şi îl pune pe acesta în mişcare.
Dacă am cunoaşte toţi constituenţii unui bob de porumb şi am avea habar de compoziţia şi structura sa, prin punerea acestora la un loc în mod artificial, am putea aduce la viaţă un bob de porumb viu, care ar înmuguri dacă ar fi băgat în pământ. În acelaşi mod, ar trebui să fim capabili să creăm un om şi să îi dăm viaţă, dacă am şti toate detaliile fabricii umane. Dar există un Inginer suprem, care efectuează aceste lucruri uimitoare chiar în fiinţa noastră. Noi nu avem dreptul să ne îndoim de înţelepciunea Lui nemuritoare. Mai presus de toate, omul nu trebuie să-şi supraestimeze propriile realizări tehnice şi să îşi vadă activităţile organismului său cu aceeaşi ochi cu care vede fabricile construite de mâinile Lui.

## Proprietăţile Particulare ale Proteinelor, Vitaminelor şi Mineralelor, Cât şi a Tuturor Constituenţilor Nutritivi Individuali ar Trebui să Nu mai Fie un Subiect de Dezbatere

În ultima secţiune am văzut că toate vegetalele comestibile sunt alcătuite din aceleaşi elemente, şi că diferenţa dintre proprietăţile lor chimice şi fizice se datorează diferenţelor din compoziţia şi structura lor moleculară. Din păcate, biologii au ignorat acest fapt şi şi-au bazat cunoştinţele pe diferiţi compuşi complecşi găsiţi în alimente. "Îmbătaţi" de descoperirile făcute în laboratoare, au închis calea minunatului laborator al naturii, de la care primim micul bob de sămânţa, abia vizibil cu ochiul liber, care în câteva săptămâni devine alimentul perfect ce satisface toate nevoile organismului. Ei aruncă generoasa ofertă a naturii ori o ard şi o distrug, după care prepară, în laboratoarele lor mizerabile, acele substanţe moarte care seamănă doar vag cu ea. Apoi dau nume şi nume acestor preparate şi le folosesc ca să îşi ruineze, în primul rând propriile lor organe şi apoi pe cele ale copiilor lor nevinovaţi.
Prin cele mai proaste mijloace aflate la dispoziţie, ei cercetează mai întâi organele animalelor şi descoperă în acestea diferite substanţe, ca proteinele, grăsimile şi vitaminele. Apoi ei caută acele substanţe în diferite alimente şi când găsesc ceva asemănător, ei le consideră ca fiind nutrienţi importanţi şi le recomandă peste tot, fără să ţină seama de proprietăţile lor calitative şi cantitative. Astfel, găsind câteva substanţe diferite în struguri, ei spun că strugurii conţin componentul ăla şi celălalt, de parcă nu ar mai conţine nimic altceva. Acelaşi lucru fac cu toate produsele alimentare naturale sau ne-naturale, şi apoi recomandă ca şi sursă de anumiţi nutrienţi, acele produse în care reuşesc să găsească oricare din acei componenţi. Ca drept rezultat al acestei "miopii", alimente din cele mai dăunătoare sunt prezentate ca fiind pe deplin echilibrate în nutrienţi şi tot aşa în sus şi-n jos.
Dar hai să luăm un creion şi să facem o listă a substanţelor pe care biologii le-au descoperit în alimentele provenite de la vacă: carne, ficat, creier, inimă, lapte, unt şi brânză. Acum, hai să vedem dacă vom găsi aceleaşi substanţe în aceeaşi formă, în trifoi, paie sau în ierburile din munţi. Bineînţeles că nu. Cu toate acestea nimeni nu poate nega faptul că materia primă care duce la formarea corpului vacii sunt chiar acele plante; deci cu alte cuvinte, ditamai vaca este formată în totalitate din acele ierburi. Dacă privim alimentele de origine animală ca fiind alimentaţia adecvată completă pentru fiarele carnivore, se datorează faptului că întregul corp al prăzii cu piele, oase, sânge şi carne şi chiar mai mult, cu toate celulele sale vii intacte, are valoare nutritivă egală cu cea a ierbii. Dar ce valoare are laptele, untul sau carnea luate separat? Fiecare din ele are o parte infinitenzimală a ierburilor şi aceasta cu condiţia ca acestea să fie în stare crudă. Ceea ce rămâne din componentele acestor produse după gătit, nu mai are nevoie de nici o altă lămurire. Deci putem realiza adevărata valoare nutritivă a laptelui sau a cărnii, ridicată în slăvi timp de secole de către oamenii de rând! Şi deci putem înţelege adevărata valoare a acelor reclame care împodobesc conservele şi cutiile de toate felurile cu lapte condensat şi fără valoare nutritivă. Corect este ca de acum înainte aceşti difuzori de astfel de publicităţi să fie traşi la răspundere şi aspru pedepsiţi, deoarece pe umerii lor atârnă responsabilitatea morţii a milioane de copii.
Recunosc că omul este mereu dornic să înveţe lucruri noi, să pătrundă în secretele naturii, să-şi lărgească orizontul cunoştinţelor sale. E deosebit de important ca fiecare proprietar de fabrică să cunoască materiile prime necesare fabricii sale.
Să lăsăm oamenii de ştiinţă să îşi completeze investigaţiile între cei patru pereţi ale laboratoarelor până într-o zi când vor reuşi să cultive o planta dintr-o sămânţă formată în întregime din componente sintetice realizate în atelierele lor. Atunci înţelepciunea lor va fi egală cu cea a Creatorului. Dar lumea noastră este deja plină de astfel de seminţe, din care ne procurăm nutrienţii corespunzători ce satisfac nevoile esenţiale ale organismului. Aceşti nutrienţi sunt fără nici un defect. Nu lipseşte nici o substanţă din ei; şi nici o substanţă nu este în plus; fiecare constituent are calitatea, cantitatea şi funcţia sa determinată cu cea mai mare precizie. Oricine se îndoieşte de acest

lucru, se îndoieşte de înţelepciunea Naturii: pune sub semnul întrebării înţelepciunea Creatorului său; păcătuieşte chiar împotriva Dumnezeului său.
Ni se spune să consumăm proteine, că ar fi bune pentru sănătate. Dar cât de multe trebuie să consumăm? Există o cantitate pe deplin acceptată despre cât trebuie să consumăm la zi? Pentru construcţia unei clădiri sunt necesare cărămizile, dar cu siguranţă nu le putem pune fără ordine una peste alta sau să le clădim fără să le lipim cu mortar.
Au intrat în scenă noi tehnicieni. Aceştia au dat deoparte pe Inginerul care cu experienţă a clădit multe fabrici complexe şi acum vor ca ei înşişi să menţină şi să opereze aceste fabrici. Peste tot există fragmente de materii prime burduşite la întâmplare. Fiecare din ele contribuie cu ce poate ca să hrănească fabrica, într-un ritm infernal. Unul aduce piatră, altul aduce fier; al treilea aduce lut, al patrulea apă. Toate acestea într-o adunătură fără nici un plan sau program stabilit, apoi revin din nou şi din nou cu altă încărcătură. Numeroase substanţe organice şi anorganice îşi fac apariţia continuu. Una hrăneşte maşinile cu o mână din o anumită substanţă, susţinând că e folositoare; o alta umple o găleată din a doua substanţă spunând că e şi mai folositoare. Astfel, toţi sufocă fabrica cu orice îşi imaginează că ar fi materii prime potrivite. Se fac experimente şi experimente fără de sfârşit. Pe de o parte, unii mai naivi, au prescris ca materiile prime să fie trecute prin foc; alţii sunt într-o goană continuă să refolosească ceea ce a rămas din cenuşa mocnită şi dau fuga să hrănească fabrica cu ea. Bineînţeles că fabrica va începe să lucreze incorect. Şi cu cât mai incorect lucrează, cu atât aceşti specialişti vor depune mai mult efort. Şi vor merge pe o cale şi pe alta ca să caute mijloace şi materii prime noi. În agitaţia lor calcă în picioare, distrug sau ard constituenţii chimici cei mai importanţi din materiile prime, ai căror componente sunt atât de mici că ei nu le pot observa. Apoi când văd că eforturile lor sunt în zadar şi condiţiile fabricii se degradează, ei merg din rău în mai rău, în coclauri în care să găsească substanţe complet noi care nu au nici o legatură cu materiile prime ale fabricii, şi caută să repună ei pe picioare operaţiunile care în mod normal le fac plantele. Pentru un timp, una din noile substanţe stopează scârţâielile fabricii, o alta o face să scârţaâie mai prelung, o a treia încetineşte viteza de operare a unor mecanisme, în timp ce a patra, în schimb, le accelereaza mai departe. Aceste schimbări oamenilor de ştiinţă li se par semne bune ; ei nu mai pot de bucurie şi bat din palme ca nişte copii şi apoi se pun pe treabă să găsească substanţe "încă şi mai puternice şi de efect". Uneori anumite sectoare ale fabricii încetează cu totul să mai funcţioneze ori funcţionează atât de incorect încât pun în pericol pe vecinii lor. Este momentul în care oamenii îşi arată "îndemânarea". Ei se apucă "cu pricepere" să îndepărteze şi să arunce acele parţi "inutile".
Nu este deloc surprinzător faptul că toate aceste eforturi sfârşesc printr-un final tragic şi una după alta fabricile sunt scoase din uz foarte curând. Dar inginerii cârpaci nu îşi pierd speranţa. Ei persistă în experimentele lor disperate, refuzând să îşi amintească de Inginerul tuturor fabricilor, Dumnezeul lor, pe care ei l-au negat.
Compararea continuă a corpului uman cu o fabrică, nu e făcută în mod metaforic. Corpul uman e într-adevăr o fabrică precum toate celelalte, cu diferenţa că este mult mai complicată decât o fabrică obişnuită şi componenţii ei sunt atât de mici încât cei mai mulţi sunt invizibili şi de nepriceput omului.
La fel ca şi inginerii din descrierea de mai sus, biologii noştri efectuează experimente pe fiinţele umane cu ajutorul celor mai teribile instrumente ce au la îndemână, prin cele mai josnice produse alimentare posibile, prin diverse preparate sintetice şi prin toate otrăvurile mortale cunoscute de omenire. Ei publica liste interminabile de substanţe şi îndrumă greşit oamenii cu recomandările lor eronate. Fiecare vine cu sugestia care îi place lui, fiecare spune ce îi vine în minte, acţionând fără judecată, dupa reguli imaginare. Scriu mii de cărţi si apoi le împrăştie prin toată lumea, răsună vorbele lor pe la radio, imprimă afişe prin ziare. Dar tot ce fac ei e fals, tot ce spun ei e contradictoriu. Prezintă cele mai dăunătoare substanţe ca fiind extrem de binefăcătoare, însa opresc consumul celor esenţiale. În acest confuz talmeş- balmeş informaţional, autorii înşişi bâjbâie printr-un labirint de îndoială şi nesiguranţă, în timp ce cititorii lor rămân nedumeriţi şi dezorientaţi. Între timp, din păcate, apropiaţii noştri pleacă din viaţă cu milioanele, înainte de a le veni timpul. Fac apel la toţi oamenii cu suflet nobil din toată lumea să iasă din starea lor de indiferenţa letargică, atât de dragul sănătăţii lor cât şi a celei a cunoştinţelor şi rudelor lor. Haideţi să dăm mână cu mână

aşa încât cu forţele unite să putem deschide ochii omenirii, să corectăm obiceiurile prezente greşite de nutriţie şi să punem capăt acestor masacre teribile.
Hai să deschidem ochii cu toţii şi să ne dăm seama de scandalurile şocante care fac de ruşine civilizaţia modernă. Datorită atitudinii greşite adoptate de oamenii noştri de ştiinţă, au păşit în arenă şi profitorii şi speculatorii. Produsele alimentare cele mai nocive şi grosolan falsificate sunt prezentate liber ca surse bogate de vitamine şi sunt vândute publicului larg. Acestea includ biscuiţi, dulciuri, băuturi răcoritoare, precum Coca-Cola şi limonada, cărnuri putrezite, lapte condensat şi mii de alte merinde ghiftuitoare de tot felul, care au fost secătuite în totalitate de cei mai nutritivi constituenţi vitali şi sunt în special provocatoare de boli şi de a ucide oameni. Cele mai ciudate substanţe sunt colectate de ici şi colo, amestecate, băgate în cutii şi cartoane, etichetate cu nume condimentate, în aparenţă drăgălaşe de animale de companie şi vândute publicului credul sub formă de preparate "dietetice", la preţuri exorbitante. Medicina modernă a fost comercializată într-un aşa grad, încât laboratoarele private să fie nevoite să plăteasca doctorilor 50% din tarifele făcute pacienţilor trimişi la ei. Cineva ar trebui să umple sute de cărţi dacă ar dori să expună în detaliu toate corupţiile din ziua de azi. În momentul de faţă nu vreau să imi irosesc timpul cu îndeplinirea acestei sarcini.
Între timp, biologii găsesc o oarecare vitamină în timpul cercetărilor lor. Puţin mai târziu, ei descoperă că aceasta nu e un compus simplu, ci un complex alcătuit din o duzină de substanţe, şi fiecă-ruia ei le dau un nume. Treptat ei observă că o anumită vitamină nu are aceeaşi eficacitate în absenţa alteia, sau observă că la introducerea ei în organism, o substanţă o schimbă pe alta şi aşa mai departe.
Efectele vitaminelor artificiale asupra organismului uman sunt aparente şi contradictorii. Oamenii clădesc cărămizi de o parte a casei fără mortar şi apoi pentru a corecta această greşeală ei pregătesc o încărcătura de mortar inferior şi îl trântesc laolaltă peste zid. Poate că pe suprafaţa exterioară cărămizile se lipesc iar mortarul respectiv protejează clădirea de vânt şi de ploaie pentru o vreme, dar nu pătrunde printre rosturile dintre cărămizi şi bineînţeles, niciodată nu va ajunge la straturile interioare ale structurii. Uneori este folosit peste tot acest mortar fals; în acest caz o clădire cu o astfel de fundaţie şubredă se va prăbuşi  pur şi simplu. Asta este exact ceea ce se întâmplă uneori în timpul injectării de vitamine, când pacientul moare imediat după injectare. Cum poate cineva să ne recomande drept nutrient o substanţă din care o cantitate infimă ucide un om în cinci minute de la intrarea în corp? Când îşi vor reveni oamenii la normal şi vor abandona nebuniile astea? În ciuda nenumăratelor eşecuri, dezamăgiri şi nenorociri, ei persistă pe calea lor greşită şi dezastruoasă, refuzând să dea înapoi nici măcar un pas.
Noi cărţi continuă să îşi facă apariţia; liste proaspete şi recomandări sunt adăugate în mod constant la cele vechi şi un potop fără de sfârşit de otrăvuri curge mereu din fabrici către organismul omului. De fapt, s-au scris mii de cărţi despre nutriţie şi subiectele apropiate ei, toate cu diferite păreri şi puncte de vedere, diferite detalii şi menţiuni, diferite liste şi tabele.
Să presupunem acum ca tratatele despre anumite vitamine şi alţi constituenţi nutriţionali, recomandările despre nutrienţi şi listele de diete specifice sunt corecte. Ne putem întreba atunci dacă acesta e sistemul real de nutriţie al omului şi dacă nu cumva cei ce vor să trăiască în această lume vor trebui să cunoască acele tratate pe din afară. Ce se va întâmpla cu milioanele de oameni care trăiesc prin văi şi munţi, în sate îndepărtate sau cătune, şi nu au posibilitatea să se familiarizeze cu aşa nişte liste de diete şi tabeluri? Vor trebui să moară de foame?
Nu, prieteni dragi, treziţi-vă din toropeală şi indiferenţă, pentru că nu este modul de trai destinat omului. O astfel de viaţă nu este viaţă cu adevărat; este un coşmar. Ar trebui să ni se inverseze imediat şi în totalitate atitudinea noastră în legătură cu problemele nutriţionale. Trebuie să se elimine publicaţiile despre constituenţii nutritivi individuali, dietele trebuiesc oprite, iar prescripţiile de vitamine artificiale şi medicamente otrăvitoare trebuie întrerupte imediat.
Există doar o cale care poate elibera omenirea de acest coşmar o dată pentru totdeauna, cea de a face o schimbare radicală în modul de trai şi în obiceiurile noastre nutritive. Aceste obiceiuri trebuie schimbate în aşa fel încât să îmbine şi să armonizeze modul corect de alimentaţie cu viaţa omului. Atunci nu va mai fi nevoie să alegem anumite componente nutritive şi oamenii nu vor mai da nici o

importanţă dietelor particulare. Doar alimentele pe deplin echilibrate trebuie introduse în casă atâta timp cât acestea au valorile nutritive identice; cu alte cuvinte, fiecare aliment consumat de om ar trebui să fie hrană completă şi nemodificată. Cititorii nu trebuie să creadă că e foarte dificil să călăuzească lumea pe această minunată cale. Pare doar greu dar nu e. Eu însumi după ce am trecut toate etapele, ştiu că nu este dificil, ci chiar extrem de uşor, şi sunt gata oricând să imi dedic din timpul şi energia mea pentru asta.
Trebuie să creăm astfel de condiţii încât aceasta să fie posibil pentru bogat cât şi pentru sărac, pentru cei mari cât şi pentru cei mici, cei studiaţi sau cei simpli, să ducă o viaţă sănătoasă fără a fi mereu constrânşi să aleagă forţat aceleaşi alimente. Atunci vom alege hrana cu ajutorul gustului, ale cererilor şi ale dorinţelor noastre care negreşit vor selecta alimentele naturale.
Ne-am putea întreba, la urma urmei, ce caută biologii şi care este scopul lor final. Poate că nici ei nu ştiu prea bine care le este obiectivul final, dar eu pot să le spun..Ei încearcă să descopere care sunt substanţele de care are nevoie corpul nostru ca să ducă o viaţa sănătoasă. Ei doresc să stabilească funcţia corectă a fiecărei vitamine şi a fiecărui mineral în organismul nostru. Descoperă că o anumită vitamină stimulează creşterea, o alta ne protejează împotriva infecţiilor, o a treia întăreşte dinţii şi tot aşa. Dar decât să se supună la toate aceste încurcături, nu ar fi mai bine dacă şi-ar plăti  o singură vizită prin junglele Africii ca să-i întrebe acolo pe elefanţi ce fel de suplimente de calciu iau ca să producă cel mai bun fildeş din lume, sau ce fel de proteine consumă ca să-şi construiască masele lor de muşchi?
Să presupunem că facând neîncetat cercetări timp de mii de ani, în cele din urmă îşi vor atinge scopul. Vor cunoaşte toţi constituenţii din bobul de grâu sau din altă vegetală şi vor înţelege în amănunt funcţiile lor în organismul nostru. Dar ceea ce ei caută cu atâta zel este deja la îndemâna noastră şi încă din belşug. Aşadar ei îşi vor atinge cu greu scopul pentru care le-au trebuit mii de ani. Ce altceva vor mai căuta atunci?
Dar cititorul nu trebuie să se gândească, că biologii sunt oameni idioţi. Ei au motive să acţioneze astfel şi din punctul lor de vedere acestea sunt motive puternice şi convingătoare. Pentru oamenii de ştiinţă ei sunt persoane "civilizate şi educate"; ei nu sunt nici oameni primitivi de prin păduri întunecate, nici animale necuvântătoare ce trăiesc în ţarcuri sau staule. Atunci cum pot renunţa la pâinea lor albă, la prăjiturile lor delicioase şi apetisante şi îşi umplu gura cu grâu neprocesat ca nişte sălbatici primitivi? Este adevărat, bineînţeles, că după transformarea grâului integral în pâine albă şi prăjiturele, cu excepţia amidonului mort şi a zahărului, zecile sale de mii de elemente nutritive sunt distruse, dar acest lucru nu pare să-i îngrijoreze. Ei nu ne lasă să uităm că amidonul fără de viaţă şi zahărul, de asemenea, au "beneficiile" lor. Ei furnizează caloriile necesare pentru încâlzirea corpului, în timp ce cererile organelor, glandelor şi nervilor noştri sunt satisfăcute de minunate resurse "ştiinţifice" precum vitaminele artificiale, mineralele preparate, hormonii falşi şi mai presus de toate, o mulţime de otrăvuri, care se întrec una pe alta în concentraţie şi în tărie.
În cele din urmă, ce s-ar întâmpla cu fabricile noastre, cu spitalele, medicii, asistentele medicale, farmaciile, instrumentele chirurgicale şi alte aparate similare? Ce de-a eforturi au fost făcute pentru a le obţine şi ce muncă a fost depusă pentru a le realiza! Cum vor putea ei să abandoneze toate aceste "realizări" doar de dragul acelui grâu neînsemnat? Nici prin gând aşa ceva, nu mai spunem şi de efectuat. Prea puţin contează faptul că nu mii, ci milioane de oameni mor de infarct miocardic, cancer şi alte boli. Mai devreme sau mai târziu oamenii trebuie să moară oricum, aşa că nu e mai bine pentru ei să moară puţin mai devreme şi să îi scutim de neliniştea şi suferinţele acestei lumi? Ce nevoie e ca cineva să trăiască 200 de ani într-o lume care începe să devină supra-aglomerată? Să nu fiţi surprinşi dacă auziţi de oameni care gândesc astfel. Ei există într-adevăr şi gândesc în felul acesta pentru că sunt majoritatea orbiţi de dependenţa de mâncare. Dar eu declar cu mâna pe inimă către întreaga lume că TOATE FIINŢELE UMANE TREBUIE SĂ MĂNÂNCE GRÂUL ÎN STARE CRUDĂ.  ACESTA ESTE ADEVĂRATUL CURS AL NATURII.
Cu toate acestea, eu nu neg nici faptul că în tot acest timp, biologii au dorit să fie de folos omenirii. Dar văzându-şi eşecul eforturilor lor, ar trebui să-şi schimbe procedurile periculoase fără nici o întârziere şi să oprească odată pentru totdeauna publicarea tuturor cărţilor scrise pe aceste teme; în caz contrar, ei vor merita cu vârf şi îndesat blestemul generaţiilor viitoare.

După ce am pus cap la cap toate faptele şi aspectele contradictorii care se găsesc în cărţile de nutriţie, am examinat cu atenţie şi am cântărit dovezile disponibile şi am tras concluzia fundamentală că în măsura în care alimentaţia va deveni una din preocupările omenirii, vom începe cu toţii să gândim şi să ne hrănim corespunzător.
Prin urmare, cărţile care au fost publicate până în prezent s-au ocupat în particular de elementele constituţionale nutritive şi de dietele speciale, însă toate acestea trebuie să fie scoase din circulaţie ca astfel mintea oamenilor să nu mai fie împotmolită de teorii contradictorii şi nerezonabile. Altfel spus, toate aceste cărţi care descriu funcţiile şi "beneficiile" proteinelor, carbohidraţilor, grăsimilor, vitaminelor şi mineralelor ar trebui să fie interzise. Aşa şi în ce priveşte publicaţiile în care se încearcă să se dovedească, că valoarea unor produse alimentare stă în vreun nutrient special găsit în ele. Chiar şi acele cărţi în care autorii încearcă să afirme că unele fructe sunt superioare altora, trebuie considerate de prisos. Şi nu în ultimul rând, în viitor cercetările pot fi îndreptate spre efectuarea de experimente generale care să furnizeze datele necesare în ce priveşte gradul de evoluţie şi avantajele unei categorii de produse alimentare în comparaţie cu altele. De exemplu studiile pot fi făcute pentru a stabili diferenţele generale dintre fructe, cereale, leguminoase, nuci, legume verzi şi rădăcini, în cazul în care aceste diferenţe într- adevăr există.
De acum înainte, ar trebui să fie datoria redactorilor, oamenilor de ştiinţă, doctorilor, jurnaliştilor şi umanitariştilor să demonstreze publicului larg fiecare aspect al enormei pagube aduse de degenerarea nutrienţilor naturali şi să îndemne oamenii să se supună necondiţionat legilor evidente ale naturii.

## Omul Adevărat şi Omul Fals

În omul obişnuit care consumă hrană gătită există de fapt o combinaţie de două persoane în una; el are două corpuri. Primul corp, OMUL ADEVĂRAT, este însuşi omul adevărat, care a fost chemat în fiinţă pentru hrana naturală şi este încă susţinut de alimentaţia naturală. Al doilea corp, OMUL FALS, a fost adus în existenţă prin intermediul mâncărurilor nenaturale, gătite, artificiale şi continuă să se hrănească doar nenatural.
Toate aceste celule din corpul uman care sunt sănătoase, adaptate şi active, menţin viaţa şi ţin omul pe picioare, sunt construite, hrănite, acţionate şi înlocuite în totalitate de alimentele naturale. Acestea sunt celulele care dau tărie muşchilor, reglează bătăile inimii, transmit impulsuri creierului către corp şi produc secreţii. Pe lângă aceste celule extrem de performante, există alte celule care au unele asemănări superficiale cu celulele normale, dar au de fapt, structura cea mai simplă, le lipsesc echipamentul şi mecanismul necesar pentru funcţiile specializate şi sunt în general degenerate şi bolnave. Aceste celule s-au născut, au crescut şi s-au înmulţit doar datorită consumului de hrană nenaturală şi de produse alimentare fără valoare.
Într-un organism dependent de hrană gătită, omul real ocupă, într- adevăr foarte puţin spaţiu. Chiar şi în cazul celei mai slabe persoane, o mare parte din corpul său este formată din celule inactive. Fiecare glandă sau organ are nevoie de un anumit număr de celule active şi specializate, dar de îndată ce necesarul de astfel de celule este atins, creşterea acestor celule în organele respective încetează, altfel s-ar multiplica la nesfârşit. Deoarece celulele active apar în corp doar printr-o alimentaţie naturală, odata ce dependenţa de mâncare gătită nu furnizează corpului cantitatea necesară de alimente naturale, organul este obligat să compenseze lipsa şi astfel apar deficienţele, organul respectiv îşi menţine forma şi mărimea dar în locul celulelor active, începe să acumuleze celule moarte, inactive, rezultate din hrana gătită sau procesată. Astfel de celule inutile şi parazitare abundă în toate organele şi sistemele dependentului de hrană gătită, chiar şi în oase, unghii şi păr. Chiar şi în astfel de condiţii, organismul unor oameni încă mai are putere să lupte împotriva dietelor nenaturale pentru o anumită perioadă de timp, însă se oboseşte pentru că omul fals suferă de apetit scăzut, stomac deranjat, greţuri, stări de vomă, insomnie, dureri de cap şi altele. Oamenii naivi privesc aceste simptome "semnal" ca fiind slăbiciuni ale organismului, aşa că în loc să oprească

consumul de alimente neprocesate, ei încurajează consumul acestora cu scopul de a "hrăni şi de a întări" pacientul. Iar când sub atacurile continue ale alimentelor "hrănitoare", lupta ia un sfârşit tragic prin înfrângerea omului adevărat, iar organismul este forţat în acel moment să abandoneze lupta sa stăruitoare şi începe să se "adapteze" la acele produse procesate. În acest moment ia naştere omul fals, care curând începe să mănânce ca un lup şi să crească într-un timp accelerat. Cu toate acestea, oamenii "orbi" privesc această creştere ca pe un semn de refacere sigură.
De-a lungul timpului rezistenţa corpului a devenit tot mai slabă, iar deja în zilele noastre cei mai mulţi copii se nasc cu "două corpuri". Astfel de copii încep să dezvolte omul fals chiar înainte de a veni pe lume. Puteţi vedea omul fals la fiecare pas pe fesele şi picioarele femeilor, pe obrajii grăsuni ai copiilor, pe gâtul şi ceafa umflată a bărbaţilor şi aşa mai departe. Omul fals deformează chipurile draguţe ale tinerelor fete de la vârste fragede, secătuiesc oamenii de puterea lor de muncă. El pătrunde în inima, rinichii, vasele de sânge, glandele şi ţesuturile fiinţelor umane şi le blochează activităţile. Altfel spus, îl posedă pe omul real şi încet încet îl sufocă.
Atunci când dependentul de hrană gătită îşi satisface foamea consumând câteva fructe, înseamnă că în acel moment omul adevărat este sătul şi nu îşi doreşte nimic altceva ca hrană. Dar omul fals nu a simţit nimic satisfăcător din nutrienţii naturali, aşa că îşi va cere hrana sa obişnuită. Ceea ce face în mod deosebit lucrurile regretabile este faptul că el îşi manifestă dorinţele sale animalice prin gura omului adevărat. Pofta lacomă pentru alimente gătite este îndemnul monstrului şi nu are nimic de-a face cu nici una din necesităţile omului adevărat. Acea poftă se transformă în lăcomie în momentul când cele două pasiuni sălbatice, dependenţa şi dorinţa animalică îşi unesc forţele.
Astfel, omul adevărat, fără îndoială şi fără să îşi dea seama, duce o sarcină demnă de tot dispreţul. El trudeşte neîncetat zi de zi, câştigă cu greu şi cu necaz banii şi apoi cu şi mai mare greu şi necaz el transformă alimentele naturale pe care le-a cumpărat cu banii care cu trudă i-a obţinut, în substanţe dăunătoare şi le introduce apoi în corp prin gura sa, le digeră prin tractul digestiv, le absoarbe în vene şi le predă apoi acelui monstru, duşmanul lui cel mai de temut, pe care îl hrăneşte la sânul său şi târâie după el corpul său dezgustător cu muşchii săi slăbiţi.
Aici ar trebui să întreb biologii care ridică în slăvi proteinele şi subliniază importanţa falsă a vitaminelor artificiale, nu li se face milă de aceşti bărbaţi şi aceste femei care merg clătinându-se greoi pe străzi, trăgându-şi după ei corpurile enorme ale omului fals, sprijinite pe picioarele lor firave? Unde este conştiinţa şi judecata acestor persoane? Oare acele mase de grăsime şi de carne inutilă nu le dau nimic de gândit? La urma urmei, corpolenţa este rezultatul proteinelor animale "complet-echilibrate" şi a pâinii albe "digerabile". Încercaţi doar să eliminaţi pâinea şi carnea din alimentaţia acestor oameni graşi şi hrăniţi-i un timp după cele mai simple legi ale naturii, apoi observaţi cum aceste mase demonice încep să se topească şi să dispară în doar câteva luni.
Şi dacă ne gândim cât de uşor este să scăpăm de aceste grămezi inutile de carne şi să ne refacem complet cu ajutorul celei mai simple şi naturale metode, am putea foarte bine să ne explicăm de ce aceşti oameni cu înalte distincţii academice recurg la mijloace periculoase şi lipsite de sens, fără nici o perspectivă de succes.
Omul fals nu e compus doar din celule degenerate, ci şi din fluide inutile, grăsimi, chisturi, săruri, otrăvuri şi alte substanţe nocive, care au penetrat şi s-au răspândit în toate cavităţile şi ţesuturile omului real. Orice boală, fără excepţie, apare doar în celulele omului fals. Şi doar în celulele lui, deasemenea, apare cancerul.

## Bolile Apar Doar Când Sunt Încălcate Legile Naturii

Există doar două cauze pentru dezintegrarea unei fabrici: lipsa de echilibru dintre materiile sale prime şi daunele accidentale provenite din exterior. Nu poate exista o alta cauză. Daunele accidentale suferite de organismul uman din exterior (arsuri, leziuni, intoxicaţii, etc.) sunt uşor de înţeles şi nu există dezacorduri cu privire la metodele utilizate în tratamentul lor. Printre aceste daune din exterior, poate fi inclusă paguba făcută organismului de administrarea de medicamente

terapeutice, vitamine artificiale, minerale, alcool, nicotină, ceai, la fel ca şi numeroasele otrăvuri introduse în organism din alimentele gătite şi care sunt depozitate în fiecare organ.
Cele mai armonioase şi mai desăvârşite materii prime pentru corpul omenesc sunt materiile prime vegetale produse de către Inginerul său, Creatorul său, Natura, Dumnezeu. Cele mai mici modificări făcute în aceste corpuri înseamnă răsturnarea armoniei materiilor prime ale aşa zisei fabrici; acest lucru la rândul său, înseamnă că operaţiunile corespunzătoare acelei fabrici nu mai decurg normal; cu alte cuvinte, înseamnă boala. În conformitate cu legile naturii, aceasta e legea legilor faţă de care nu ar trebui să fie nici un dubiu sau vreo opinie contrarie. Materiile prime necesare fabricii umane au fost numite ALIMENTAŢIE.
Creatorul nostru omnipotent a construit materiile prime ale fabricii umane cu calcule atât de precise încât dacă băgăm în gură o boabă de strugure, acea boabă se va desface şi se va răspândi în întregul organism pentru a-i asigura toate nevoile sale, fără nici o excepţie. Această boabă mai întâi va construi structura rudimentară a celulelor simple, apoi va construi toate maşinăriile şi mecanismele interne ale celulelor diferenţiale, va asigura materiile prime necesare pentru producţia, curăţarea şi lubrificarea tuturor părţilor componente şi va reînnoi tot ce este deteriorat, va înlocui celulele îmbătrânite şi obosite cu celule tinere, va aproviziona cu combustibil motoarele şi le va pune în mişcare, va conferi corpului căldura şi energia necesară şi va îndeplini orice altă sarcină de care va fi nevoie.
Cititorul s-ar putea întreba cum se face că sunt oameni care nu mănâncă nici un fruct timp de săptămâni sau luni şi încă sunt în viaţă. Răspunsul este că, în general vorbind, chiar şi omul cel mai dependent de hrana gătită îşi procură hrana naturală din când în când. Într-adevăr celulele normale se sleiesc de foame pentru săptămâni sau luni, dar pentru că fructele sunt alimente extrem de concentrate şi foarte hrănitoare, o cantitate foarte mică din acestea poate ţine cumva o persoană pe picioare. Dar dacă înfometarea este prelungită fără de motiv (persoana respectivă nu simte această foame), vor apărea în organism diferite tulburări, eczeme şi condiţii de boală, dintre care cea mai serioasă este scorbutul.
Pe o perioadă de scorbut, apare o pierdere treptată a celulelor, cauzată de lipsa componentelor nutritive superioare. Mai târziu, pereţii vaselor de sânge încep să se spargă, făcând apariţia extra-vasculărizării sângelui. Gingiile devin palide şi moi, dinţii cad şi întregul corp al pacientului se acoperă de ulceraţii. După opinia oamenilor de rând, aceasta boală este în totalitate provocată de deficienţa de vitamina C. Toate alimentele gătite, medicamentele şi vitaminele artificiale din lume nu au puterea de a salva viaţa unui astfel de pacient. Dacă el nu îşi procură alimente vegetale proaspete, moartea lui va fi inevitabilă.
Natura a fost foarte indulgentă cu omul, dar omul profită de acea indulgenţă. Citologisul american E. V. Cowdry spune:
"Pierderea din economia corporală a capacităţii de a se adapta a celulelor care au devenit maligne nu este serioasă, căci există surplusuri în toate tipurile de celule, care pot fi solicitate în caz de necesitate, cunoscute sub numele de rezerve fiziologice. Nouă zecimi din cortexul suprarenal, 1/2 din plămâni, 3/4 din ficat, 4/5 din tiroida şi pancreas şi toată splina pot fi înlăturate fără probleme" (CANCER CELLS, Philadelphia and London, 1955, p. 11). Chiar şi cel mai renumit citologist din lume este atât de naiv încât nu i se pare importantă pentru organism pierderea a nouă parţi din zece dintr-un organ; pentru el, pierderea este atunci când respectivul organ nu mai funcţionează deloc. Dar studiul lui Cowdry confirmă afirmaţiile crudiştilor cum că o alimentaţie cu puţină hrană crudă face să scadă numărul de celule active şi mai departe, scade capacitatea de funcţionare a unei glande sau a unui organ. Deseori organele dependenţilor de hrană gătită îşi menţin existenţa cu doar o zecime sau o cincime din numărul total de celule.
DACĂ RESPECTĂM LEGILE NATURII, BOLILE NU APAR, totul devine limpede ca lumina zilei. Odată ce numărul de celule normale, active scade din cauza puţinelor alimente naturale consumate, glandele şi organele nu mai funcţionează bine şi nu mai dau randament suficient, ele se deteriorează şi încep să cedeze, şi toate acestea datorită lipsei de materii prime. Cu alte cuvinte glandele şi organele se îmbolnăvesc. Revenind la subiect, deoarece prea puţinele celule care mai rămân sunt vlăguite şi epuizate, pereţii inimii se destind şi valvele se deteriorează; părţile sensibile

ale pielii, intestinelor, stomacului şi a altor părţi ale corpului care sunt supuse mereu presiunii se slăbesc; vasele de sânge se dilată şi se sparg, dau naştere ulceraţiilor stomacului şi intestinelor, membranele încep să elimine mucus, puroi, apar hemoroizi, eczeme şi aşa mai departe. Dinţii se cariază din cauza lipsurilor alimentare, părul devine cărunt sau cade. Totodată, datorită acumulărilor de substanţe otrăvitoare introduse în organism prin hrana gătită, articulaţiile se înţepenesc; pe pereţii vaselor de sânge se depun reziduri dure; pietre (sau calculi) se formează în vezică; scleroza, tensiunea arterială mare, sciatica, reumatism, guta şi o sumedenie de alte boli îşi fac apariţia. În final, iată cât de uşor este de explicat care sunt cauzele atacurilor de apoplexie sau cancer.
Nici un dependent de hrană gătită nu ar trebui să se considere sănătos. Problemele lui de sănătate au început dinainte de a se naşte chiar de la mama lui, dependentă de hrana gătită. Organele îi sunt degenerate şi în orice moment sunt în pericol să îşi epuizeze ultima lor rezervă de energie. După citirea acestor rânduri, oricine se îngrijeşte de sănătatea lui şi îi pasă de viaţa sa, trebuie sa ia decizia de neclintit de a îndepărta acest pericol şi de a repara stricăciunile deja făcute în organismul său. În special, acei oameni care suferă de obezitate şi tensiune arterială nu ar trebui să ezite nici măcar o clipă, pentru că vieţile lor atârnă de un fir de păr. Ei nu trebuie să permită ca "moartea lor neaşteptată" să fie printre anunţurile din ziar. Acel cuvânt este dovada cea mai izbitoare a ignoranţei tâmpite a omului "civilizat".
Bebeluşul nu ar trebui să plângă niciodată fără motiv; nu ar trebui să petreacă nici o noapte agitată sau să sufere de crampe la stomac, şi nici de febră. Nu ar trebui să sufere nici de lipsă de vitamine sau calciu. Toate acestea sunt rezultatele alimentelor gătite, al laptelui praf şi a slabei calităţi a laptelui mamei sale consumatoare de hrană gătită. Declar din nou şi din nou că este cea mai cruntă greşeală să obişnuim un nou născut cu mâncare gătită. Până în prezent această ofensă a fost săvârşită de către toti părinţii neintenţionat; de acum înainte va fi privită ca o crimă cu premeditare. Părinţii de mâine nu vor mai putea să-şi ascundă vina.
Înainte de a lua decizia de a recurge la o operaţie chirurgicală, pacientul ar trebui să se dedice alimentaţiei cu crudităţi. În cazul în care organul afectat nu şi-a pierdut în totalitate celulele active, el va putea să îşi recâştige din plin capacitatea sa de lucru prin naşterea de celule sănătoase şi prin eliminarea celulelor bolnave.
Atâta timp cât în organismul uman există celule bolnave, există totodată şi pofta puternică de alimente gătite. Dar odată ce corpul este curăţat de celulele bolnave, omul adevărat va fi dezgustat şi nu va mai avea nici o plăcere când va da cu ochii de hrana gătită. Cu cât este mai puternică senzaţia de "foame" cu atât mai gravă este boala. Pe scurt, dorinţa de a mânca gătit, este dorinţa pentru boală, şi satisfacerea acestei dorinţe înseamnă înaintarea în boală. Aşa deci, ca să învingem şi să alungăm boala, este necesar să moară din noi omul fals.
Pacienţii cu cancer ar trebui să fie plasaţi imediat pe o dietă extrem de limitată bazată pe crudităţi, cum ar fi jumătate de kilogram de mere sau de struguri la zi. Această cantitate este suficientă ca să menţină în viaţă pe omul adevărat, în timp ce celulele canceroase, în imposibilitatea de a obţine ceva din fructe, vor muri treptat. Persoana care este condamnată la moarte sigură, nu va mai avea nici o teamă că satisfăcându-şi gustul, acesta îi va accelera sfârşitul.
Să vedem acum ce beneficii ne dau cele peste 350.000 de substanţe otrăvitoare  numite medicamente. Pot ele oare să facă să crească numărul de celule diferenţiate, să le întărească pe cele slabe sau să redea celulelor inactive o nouă putere de munca? Pot ele să furnizeze materiile prime glandelor lihnite de foame sau să înlocuiască componentele nutritive distruse prin foc? Pot ele să întărească muşchii inimii sau să cureţe de depuneri vasele de sânge? Pot ele să oprească din organe, fluxul continuu de mizerii şi otrăvuri introduse în corp prin hrana gătită? Şi în final, pot ele să separe şi să distrugă celulele canceroase una câte una şi să le readucă sănătoase înapoi printre cele normale? Poate că aceste otrăvuri formează într-adevăr o parte integrantă a alimentaţiei noastre şi din neglijenţă natura a uitat să le includă printre produsele noastre alimentare.
Adevărul este că efectul acestor substanţe este evocator, înşelător, aparent, contradictoriu şi nespus de dăunător. Imensa literatură scrisă despre beneficiile medicamentelor este un mit al erei noastre. O lume enormă de superstiţii subjugă toate popoarele acestui glob sub influenţa lor absolută şi medicamentele îşi iau ele însele rolul de talismane.

Trebuie să revenim cu picioarele pe pământ şi să luăm o atitudine realistică faţă de aceste probleme. O celulă infinitezimal de mică, are o structură mai complexă decât toate fabricile produse de om pe pamânt, luate laolaltă. Acest lucru este evident din simplul fapt, că după toate eforturile depuse, toţi experţii din lume încă nu au reuşit să aducă pe lume nici măcar o singură celulă vie. Şi totuşi, fiecare organ este compus din miliarde de astfel de celule. Cu toate acestea, un medic obişnuit îşi închipuie că el este un specialist al acelei lumi nesfârşite. În momentul în care acel medic prescrie pe o bucată de hârtie numele unui "medicament" otrăvitor, el presupune cu naivitate că poate reface funcţiile dezorganizate ale miliardelor de fabrici-celule prin prescrierea unei singure otrăvi. Ţinându-mi copilaşii de mâna, timp de ani de zile, am rătăcit dintr-o ţară în alta în speranţa de a găsi acel elixir dătător de viaţă! Cu aceeaşi speranţa fantezistă, fiecare pacient indiferent de starea sa, bate astăzi la uşa medicului său, ori ia loc la coada din sala de aşteptare a spitalului.

Vindecarea radicală şi definitivă a oricărei boli este întru totul în mâinile pacientului însuşi. CAUZELE TUTUROR BOLILOR LE GĂSIM ÎN FOCUL DIN BUCĂTĂRIE. ODATĂ CU DISPARIŢIA ACESTUI FOC VOR DISPĂREA TOATE SUFERINŢELE RASEI UMANE. Mâncând doar crud, nu numai că vom preveni orice fel de boală, dar deasemenea vom vindeca toate bolile deja existente, de la cele mai uşoare până la cele mai grave şi complicate, cu condiţia ca organul afectat să păstreze încă unele semne de viaţă.

În această carte mică, nu pot desfăşura subiectul pe larg. Este suficient să vă prezint doar un exemplu. Bolile cardiovasculare sunt nenorocirea omenirii din zilele noastre. În anumite ţări, rata mortalităţii datorată diferitelor boli de inimă este mai mare de jumătate, iar procentajul continuă să crească. Toate medicamentele existente împotriva acestor boli sunt măsuri strigătoare la cer. Prin otrăvirea organismului, iritând sau, dimpotrivă, înăbuşind nervii sau stimulând acţiunile inimii, se înlătură din organism şi ultimele sale resturi de putere. Avem ca martor faptul că medicii sunt printre primii care cad victime ale infarctului. Şi totuşi, toate tulburările bolilor cardiovasculare sunt cele mai uşor de tratat. Alimentaţia cu crudităţi va pune capăt tuturor acestor masacre lipsite de sens.

În cazul în care pacientul care este sortit să moară de accident vascular sau de inimă în câteva săptămâni sau luni, îşi va căuta refugiul în legile naturii şi va trece pe hrană crudă chiar din acel moment, el va simţi o îmbunătăţire a stării sale chiar peste noapte. Chiar din prima zi vasele de sânge încep sa se cureţe de impurităţi, pereţii venelor ca şi cei ai inimii şi a valvelor sale vor începe un nou program de viaţă datorat noilor celule active complementare, recâştigându-şi treptat elasticitatea şi fermitatea. Ca urmare, în loc să moară în câteva săptămâni, noul nostru consumator de hrană crudă va putea să-şi vadă mai departe de viaţa sa pentru alţi 40-50 de ani. Se pune problema de a înlocui o viaţă bolnăvicioasă de căteva săptămâni cu una sănătoasă de jumătate de secol, dar să nu permitem îndoielilor să se strecoare in inimile noastre. Este copilăresc să considerăm că mai mult de jumătate din totalul deceselor apar brusc şi neaşteptat. Când văd bucăţile de carne şi de pâine albă cum intră pe gura unei victime neinformate, îmi imaginez degenerarea care va avea loc în pereţii inimii şi a vaselor de sânge, şi în orice moment mă aştept la un infarct. Vorbind la modul general, există patru cauze principale de deces: 1. Deficienţa în numărul de celule diferenţiate. 2. Insuficienţa materiilor prime naturale necesare funcţiilor glandelor. 3. Prezenţa corpurilor străine şi a celulelor parazite în organism. 4. Slăbirea rezistenţei celulelor la infecţiile bacteriene. Alimentaţia cu crudităţi se luptă cu toate cele patru cauze chiar de la început şi oferă o soluţie radicală la problema bolii.

Cu toate acestea, la începutul perioadei de alimentaţie crudistă, dependenţii de hrană gătită adeseori se confruntă cu disconforturi, care pot da oamenilor proasta impresie că alimentele naturale epuizează organismul şi afectează sănătatea. Această concepţie greşită este dovada cea mai grăitoare că omul din zilele noastre este naiv. Simpla idee ca alimentaţia NATURALĂ poate fi urmată de rezultate NEFIREŞTI şi vătămătoare, este o noţiune absurdă, care trebuie alungată din gândurile noastre o dată pentru totdeauna.

Trebuie să avem în minte că dintr-un om cântărind 100 de kilograme, 40-50 de kilograme sau mai mult îi aparţin omului fals, acestea vor începe să se topească imediat şi împreună cu celulele bolnave, grăsimi, chisturi şi otrăvuri, vor intra în circulaţia sângelui, astfel încât se vor elimina prin

diferite căi excretoare – scaun, urină şi transpiraţie. Când va observa aceste substanţe în urină şi sânge, omul obişnuit se va gândi ca acestea sunt urme de nutrienţi naturali, dar de fapt ele provin din corpul dezgustător al omului fals, treptat ele se vor desprinde din organsim şi îl vor părăsi pentru totdeauna. Iată de ce trecerea la alimentaţia crudistă nu trebuie controlată dupa criteriile obişnuite ale ştiinţei medicale; ci mai bine e să ne supunem cu încredere legilor naturii şi să aşteptăm cu răbdare şi împăcare rezultatele finale.
Pe parcursul acestei perioade pot apărea şi simptome de balonare, dureri intestinale, dureri de cap, slăbiciune generală, şi aşa mai departe. În unele cazuri, urina poate fi tulbure, picioarele se pot umfla, pot apărea erupţii cutanate pe corp şi uscăciune şi mâncărime pe anumite părţi ale corpului. Toate acestea sunt procese de purificare şi vindecare, aşa că nimeni nu trebuie să cedeze la senzaţia de "foame" şi, având îndoieli în ce priveşte înţelepciunea Creatorului, să recurgă la ajutorul meselor "nutritive", proteinelor "perfect echilibrate" şi aminoacizilor "de neînlocuit". Ar trebui să fie destul de prost să facă aşa ceva, simptomele vor dispărea dintr-o dată, dar în defavoarea sănătăţii sale. Omul fals va suspina uşurat în acest caz şi râzând de prostia omului adevărat, va începe să prindă proporţii din nou, cu un nou "contract" de viaţă.
Aceste simptome variază de la persoană la persoană în severitate şi apariţie, iar la unii pot fi chiar absente. De regulă, ele apar sub o formă mai severă la persoanele corpolente şi mai în vârstă, mai uşoare la persoanele tinere, şi complet absente la copiii nou născuţi, care vor începe să crească normal. Vorbind la modul general, în corpul unei persoane cu exces de grăsime, omul fals a stors şi a vlăguit omul adevărat sub presiunea apariţiei sale mătăhaloase încât puţin a mai rămas din el, numai "piele şi os". În perioada iniţială de trecere la alimentaţia cu crudităţi, greutatea unei astfel de persoane va scădea atât de mult încât cei care nu înţeleg adevărata natură a schimbării vor începe să le fie milă. Dar aceasta e o imagine aparentă doar, a ceea ce de fapt se întâmplă. În corpul crudistului, omul adevărat a început să crească chiar din prima zi şi după ce va scăpa de omul fals, el va continua să crească până când va atinge greutatea sa normală. La o persoană foarte subţire, creşterea în greutate a omului adevărat va contrabalansa pierderile suferite din partea omului fals, aşa că va exista o creştere a sa în greutate încă de la început. Această creştere a omului adevărat este deosebit de rapidă la copiii slabi, palizi şi plăpânzi. Nu trebuie să ne aşteptăm la copiii care mănâncă crud să fie la fel de grăsuni şi să aibă picioarele dolofane ca şi colegii lor de joacă care mănâncă hrană gătită, pentru că dolofăneala este semnul omului fals. Copiii crudişti vor fi subţiri, vânjoşi şi musculoşi. Este absolut ignorant faptul că părinţii naivi se bucură de dolofăneala copiilor lor.
Când am început să mănânc hrană crudă, în organismul meu a apărut un masiv proces de purificare. Nu am simţit stări de slăbiciune, dar am suferit de dureri de intestine, spaţiile interstiţiale dintre degetele de la maini şi de la picioare au început să se usuce, apoi să se descuameze, aveam senzaţie de mâncărime, eczeme au izbucnit pe tot corpul, şi pe unele părţi ale picioarelor pielea s-a uscat şi se desprindea în fulgi. Picioarele care până atunci se umflau uşor, dintr-o dată au devenit extrem de umflate, şi toate astea au continuat timp de câteva luni. Apoi, după un timp urina a devenit tulbure. De-a lungul acestei perioade m-am antrenat făcând plimbări lungi, cum nu mai făcusem vreodată în viaţa mea. A fost destul de clar pentru mine faptul că sub influenţa continuă a alimentaţiei naturale şi a exerciţiilor fizice, sedimentele care s-au acumulat în vasele de sânge şi în articulaţii timp de 50 de ani de mâncare gătită, au început să se desprindă şi să dispară. Şi ca să fiu şi mai convins, m-am oprit dintr-o dată din consumul de crudităţi şi am consumat pentru 3 zile doar mâncăruri pe bază de carne. Chiar din prima zi urina mi s-a mai limpezit, în a doua zi aproape că nu mai era tulbure, iar în a treia zi s-a limpezit total. Când am reluat consumul de crudităţi, urina a devenit tulbure din nou, dar nu la fel ca prima dată, ca apoi să se limpezeasca în decursul a câteva săptămâni. Cele trei zile în care am mâncat hrană gătită mi-au încetinit viteza de purificare a organismului. Accidental, în acelaşi timp am făcut şi o altă descoperire. Apa acumulată de corpul meu datorită sării din mâncărurile gătite, m-a făcut să cresc în greutate cu mai mult de un kilogram la zi. Din fericire, am revenit la fosta mea greutate în a patra zi când am reluat consumul de crudităţi.
Probabil că este bine pentru crudistul începător să aibă un ospăţ bun după câteva luni fără nici un pic de mâncare gătită. Aşa va putea compara cele două sisteme de nutriţie şi va deveni tot mai

convins că drumul ales este cel corect, după care el nu va mai visa să repete acel experiment.
Picioarele, care îmi erau atât de umflate, mi s-au dezumflat încet în decursul a câteva luni. Totodată, am suferit de unele tumefieri uşoare care nu vroiau să dispară; s-au diminuat şi acestea în următorii câţiva ani, iar în cele din urmă au dispărut cu totul. Aceste simptome au apărut la majoritatea crudiştilor care mi-au trimis scrisori din toate colţurile lumii.
Mai semnificativă a fost însă dispariţia hemoroizilor externi. Hemoroizi de natură cronică nu mi-au dat pace timp de 15-20 de ani. În fiecare zi, uneori de două ori pe zi, eram obligat să îmi schimb lenjeria intimă. Inflamaţia nu se potolea defel; aveam scurgeri continue de puroi, mucus şi sânge. Chiar şi după ce am început să consum crudităţi în exclusivitate, în ciuda faptului că organele mele digestive începuseră să funcţioneze cu regularitate, starea hemoroizilor externi a rămas neschimbată. După fiecare efort fizic, sau chiar după o simplă plimbare, iritaţia devenea atât de severă încât uneori mă gândeam că, datorită schimbărilor morfologice care au avut loc, probabil că aceştia nu se vor vindeca alimentându-mă cu crudităţi şi în cele din urmă voi fi obligat să mă supun unei intervenţii chirurgicale. Însă totodată nu mi-am pierdut niciodată încrederea în puterea naturii. Şi într-adevăr, cîteva luni mai tarziu, situaţia a început să se îmbunătăţească. Iritaţiile zilnice s-au rărit la de două ori pe săptămână, apoi la o dată pe săptămână, o dată pe lună şi mai târziu odată la două sau trei luni, până când, în cele din urmă, noul mod de viaţă a avut atât de mult succes încât astăzi ma simt de parcă nu aş fi suferit vreodată de hemoroizi. Vindecarea a fost accelerată în special când am început să consum salate cu grâu încolţit zi de zi. Şi acum, iată cum aceste detalii ne dezvăluie un adevăr foarte important.
Este foarte bine cunoscut faptul ca hemoroizii sunt cauzaţi de slăbirea elasticităţii pereţilor rectali şi a distensiei venelor din partea de jos a intestinului gros. În stadii foarte avansate este ştiut că intervenţia chirurgicală este singurul lor remediu. Vindecarea hemoroizilor prin alimentaţia cu crudităţi este dovada că, prin înlocuirea celulelor degenerate din organism cu celule active, după un timp pereţii intestinelor şi vasele de sânge se refac treptat, îşi dobândesc elasticitatea şi fermitatea necesară. Dar şi mai important este faptul că acest proces are loc simultan în intestine, stomac, vene, capilare şi nervi, ca şi în fiecare organ şi glandă fără excepţie. Cu alte cuvinte, organismul răvăşit şi bolnav al dependentului de hrană gătită este înlocuit complet cu un complex nou de celule tinere, specializate şi sănătoase. Prin consumul de crudităţi, creşterea puterii sexuale va fi o surpriză pentru toţi, deşi în activităţile sexuale, moderaţia severă ar trebui să fie principiul nostru de neclintit. În sport, crudiştii vor stabili recorduri noi şi fără precedent. Iată deci care este elixirul vieţii pe care au visat îndelung alchimiştii să-l descopere. Nu sunt efecte obţinute în câteva ore prin intermediul medicamentelor, ci procese fundamentale pentru vindecarea bolilor prin reconstituirea întregului organism.
Alimentaţia cu crudităţi face să se refacă celulele complementare esenţiale şi în acelaşi timp dă naştere la noi celule, care să înlocuiască pe cele bolnave şi ieşite din funcţiune, însă doar cu condiţia ca celulele organului sau glandei respective să nu fie deteriorate în totalitate. Nu există însă nici o cale de întoarcere pentru un organ pierdut cum ar fi un dinte cariat, de a se reface la starea lui iniţială. De aceea, în problemele de sănătate amânarea este periculoasă.
Dependentul de hrană gătită trăieşte cu doar o cincime sau o zecime din activitatea organelor şi glandelor sale, însă atâta timp cât este în stare să stea pe picioare, el se consideră sănătos. Situaţia însă e destul de gravă, după fiecare masă copioasă el este în pericol de a pierde şi acea puţină activitate a organelor sale.
Investigaţiile citologilor au arătat că în afară de aceste celule inactive, în organismul uman se găsesc şi diferite alte celule gigant, multinucleare (policariocitele), sau uninucleare supradimensionate (megacariocitele), cât şi alte tipuri de celule degenerate. Aceste tipuri de celule sunt mereu prezente în toate organele şi glandele, cât şi în fluxul sanguin al celor ce mănâncă hrană gătită. Cercetătorii ignoranţi văd toate acestea şi o serie de alte mutaţii în organele dependenţilor de hrană gătită, şi le consideră ca fiind "normale" sau nişte "fenomene naturale".
Alimentele crude nu rămân în organele digestive mai mult de câteva ore şi, fie ele digerate sau nu, părăsesc corpul pe traseul obişnuit de excreţie, în timp ce alimentele gătite, în special cele ce provin din surse animale, întârzie pe canalul digestiv chiar şi trei-patru zile, uneori chiar şi săptămâni. Se

ştie foarte bine că imediat după moarte, celulele animale intră în descompunere, eliberând astfel o mare varietate de substanţe otrăvitoare. Nu există nici un produs animal lipsit de otrăvuri, pe masa dependentului de hrană gătită. Nu e de mirare atunci, că după ce au staţionat în abdomenul uman pentru trei zile, la o temperatura de 38° C, produsele animale s-au transformat în otrăvuri. Uneori, acest proces avansează într-atât de mult, încât ele sunt eliminate din corp după ce au distrus pereţii intestinelor şi s-au amestecat cu cantităţi considerabile de puroi, mucus şi sânge. În ziua următoare, pacientul se plânge de o uşoară tulburare la stomac. Medicii îi recomandă sarea de masă cu scopul de a preveni apariţia putrefacţiei, ca şi cum ar dori să transforme abdomenul uman într-un butoi de carne sărată. Creduli şi naivi, oamenii au impresia că orice stomacul lor acceptă cu uşurinţă, nu poate fi şi dăunător; şi asta deoarece nici orezul decorticat, pâinea sau zahărul alb, care sunt dintre cele mai dăunătoare alimente, nu produc nici o reacţie imediată în stomac. Unii chiar se întreabă ce legătură ar putea avea hrana cu ochii, pielea sau nervii, odată ce orice altă parte a corpului îşi poate îndeplini funcţiile fără crudităţi. Dar oare ce substanţă ar putea găsi cineva în pâinea albă, zahăr sau unt decolorat care ar putea să dea lumină ochilor sau să planifice minunatele funcţii ale nervilor? Oamenii au presupus tot felul de posibilităţi ca să explice cauzele bolilor sistemului nervos, dar nu au dat nici cea mai mică atenţie factorului celui mai important — a proprietăţilor nutrienţilor furnizaţi creierului de hrana crudă.

## Rezistenţa Omului Faţă de Infecţii Scade de la o Generaţie la Alta

Afirmaţiile precum că pericolul de boli infecţioase este în continuă descreştere sunt false. Din cauza mâncării gătite, celulele umane şi-au pierdut treptat rezistenţa faţă de microbi şi, ceea ce este mai rău, această rezistenţă scade din generaţie în generaţie.
În legătură cu aceasta, aş dori să citez câteva pasaje din "Anatomia Patologică şi Patogenia bolilor umane" de eminentul om de ştiinţă sovietic I. V. Davydovsky, publicat în 1956. Potrivit lui: "Există o serie de anumite infecţii la homo-sapiens (anthroponoses), care nu apar la animale, incluzând maimuţele cele mai evoluate. Nici un om de ştiinţă, nu reuşeşte să provoace aceste infecţii în aceste animale, ori reuşesc să provoace doar ceva foarte îndepărtat similar a câtorva dintre aceste infecţii (febră tifoidă, holeră, malarie, meningită meningococică, gripă, pojar, icter, difterie, scarlatină, pneumonie, reumatism, sepsis, gonoree, furunculoză, apendicită, şi aşa mai departe).
Zoonozele şi ornithonozele (boli ale animalelor şi păsărilor de curte), care apar la oameni sub formă de hidrofobie, encefalită, bruceloză (febra Malta), psitacoza, variola, ciuma, tularemie, antrax, trichineloza şi altele, au de regulă, simptomele lor speciale, specifice omului, în timp ce la animale, se manifestă prin simptome mult mai uşoare."
Aşadar, se pare că animalele, inclusiv strămoşii omului, maimuţele, nu contractă infecţii umane specifice, şi nu sunt nici măcar receptive la tentativele deliberate de oamenii de ştiinţă care le infectează cu aceste boli în scop experimental. Ba din contră, există bacterii specifice animalelor şi păsărilor, care nu le afectează organele, chiar dacă acestea sunt prezente dintotdeauna în organele lor. În schimb dacă sunt transmise la om, aceste bacterii îl vor infecta în modul cel mai teribil şi dezastruos. Trebuie să adăugăm aici că animalele sunt imune la bolile cronice.
De unde acest contrast izbitor? Ce anume distinge omul faţă de animal, dacă nu chiar obiceiul lui de a se hrăni în conformitate cu legile "civilizaţiei" şi faptul că stă la birou cu picioarele încrucişate? Imaginaţi-vă doar, ce s-ar întâmpla în cazul în care într-una din zile, vaca şi-ar pune în cap să devină "civilizată" ca omul, să-şi mănânce furajul după ce l-a fiert într-un cazan şi, după ce ar deveni bolnavă, să pretindă că motivele sunt necunoscute. Apoi, dacă cineva i-ar sugera că ar trebui să se hrănească cu iarbă crudă, ei ar trebui să îi fie frică, ca nu cumva să-i facă rău iarba crudă odată ce corpul ei este obişnuit cu mâncare gătită. Imaginaţi-vă deasemenea, cum ar fi fost vaca astăzi dacă ar fi consumat iarbă gătită pentru mii de ani, fără să se gândească nici un moment că ar acţiona contra naturii. Şi totuşi, în situaţia aceasta se află evlavioşii adoratori-de-carne din zilele noastre.

Lupta împotriva bolilor infecţioase porneşte dintr-un punct de vedere complet greşit. Scăderea ratei de deces datorat bolilor infecţioase s-a consolidat nu prin rezistenţa corpului, ci prin atenuarea condiţiilor externe prin care se răspândesc infecţiile. De-a lungul timpului, rezistenţa omului a scăzut într-atât de mult, încât dacă am elimina facilităţile oferite de locuinţele moderne, sistemele centralizate de apă, canalizare urbană, izolarea pacienţilor şi aşa mai departe, şi ne-am reîntoarce la condiţiile în care se trăia acum 200 de ani, rasa umană ar fi dispărut din cauza bolilor epidemice în doar câţiva ani.
Oricum, chiar şi astăzi autoinfecţiile cum ar fi cele care dau naştere condiţiilor de inflamaţie, se răspândesc foarte repede şi devin un dezastru inevitabil pentru toată umanitatea care consumă mâncare gătită. Profitând de slăbiciunea celulelor omului fals, microorganisme inofensive devin în scurt timp dăunătoare. Davydovsky scrie: "În vigoarea datelor contemporane în ce priveşte puterea de transformare a bacteriilor, trebuie să luăm în considerare faptul evident că bacteria patogenică poate fi produsă de bacteria aşa zisă non-patogenică. Aşadar, bacilii febrei tifoide, a febrei paratifoide şi ai dizenteriei pot proveni din bacilii intestinali; adevăraţii bacili ai difteriei se pot dezvolta din bacili falşi. Astfel de transformări pot avea loc la toate soiurile de coci, la anaerobi, la bacilii plăgii şi ai tuberculozei şi în alte microorganisme. Auto-infecţiile apar în special la populaţiile de microorganisme găsite în interiorul corpului uman, în pielea şi în mucoasele acestuia."
La un număr mare de boli infecţioase, nu există dovezi că ar exista infecţia. Vorbind la modul general, orice boală infecţioasă îşi face apariţia mai întâi în corpul delicat al unei persoane slăbite şi apoi este transmisă altor oameni. În realitate, orice organism este expus la propagarea şi răspândirea bacteriilor patogene, acest lucru însă nu poate fi întâlnit la oamenii crudivori. Aşa deci, lumea crudiştilor va fi pentru totdeauna departe de toate bolile infecţioase.
Opinia lui Davydovsky în ce priveşte auto-infecţia poate fi rezumată după cum urmează:
"Principalele regiuni ale corpului nostru în care se dezvoltă auto-infecţia sunt: gâtul, amigdalele, apendicele, intestinul gros, ţesutul conjunctiv, tuburile bronşice şi căile urinare. Bolile auto-infecţioase sunt: guturaiul, faringita, colita, dizenteria, bronşita, pneumonia, cistita, pielita, nefrita, conjunctivita, afecţiunile inflamatorii ale pielii, furuncule, otite, colecistite, osteomielite, endometrite post-natale, şi aşa mai departe. Conform datelor furnizate de F. G. Barinski (1949), în doar 50 la sută din toate cazurile de scarlatină şi în doar 15 la sută din cele de difterie s-a putut stabili care a fost contactul direct. Cu alte cuvinte, în marea majoritate a tuturor cazurilor de difterie nu mai există dovezi care să demonstreze că infecţia provine din surse externe. Şi din nou, dovezile furnizate de T. E. Boldyrev (1949) au indicat faptul că 53 la sută din cazurile de febră tifoidă sunt de origine necunoscută. Rolul infecţiilor exogene se diminuează treptat, lasând loc liber infecţiilor endogene. Fără nici o îndoială, în viitor, ne vom da seama că rolul principal îl au auto-infecţiile, în special deoarece noi nu avem încă cunoştinţele necesare care să ne permită să explicăm esenţa mecanismelor fiziologice şi a condiţiilor care schimbă simbioza normală a celulelor şi a bacteriilor într-o stare de infecţie.
"În ceea ce priveşte etiologia bolilor infecţioase, trebuie să abandonăm noţiunile concepute în timpurile lui Koch, Ehrlich şi Pasteur referitor la natura "patogenică" a mediului intern şi extern al microorganismelor.
Putem trage o singură concluzie din toate acestea. Adevărata cauză a bolilor infecţioase nu este microbul, ci condiţiile inadecvate ale proceselor biologice normale ale organismului. Microbii au existat din totdeauna, ei încă există şi vor exista pentru totdeauna. Campania de a-i distruge şi anihila este nebunie curată. Ca drept rezultat că închidem ochii în faţa cauzei adevărate a bolii, puterea de rezistenţa a organismului uman s-a redus treptat într-atât de mult încât nu ne mai aşteptăm ca infecţiile să provină din afara corpului uman, ci datorită bacteriilor ce colcotesc în ele. Şi asta deoarece acele bacterii care în mod obişnuit nu pot face nici un rău nici celui mai inferior animal, în corpul uman se confruntă cu celule slabe, inutilizabile, inactive provenite din carne, unt şi zahar. Nu este de mirare deci că ele se înfundă în acele celule şi le devorează cu aviditate. Persoanele sensibile vor trebui să-şi cureţe corpul de absolut toate acele celule, apoi nici un microb nu va mai îndrăzni să se apropie de celulele tinere, robuste şi puternice care au luat viaţă din fructe

nobile, nuci şi cereale. Iată deci care este adevărata "esenţă a mecanismelor şi condiţiilor fiziologice care schimbă simbioza normală a celulelor şi a bacteriilor într-o stare de infecţie", explicaţie pe care Davydovsky nu reuşeşte să o dea.
Rolul antibioticelor ca agenţi terapeutici este temporar şi înşelător. Oamenii devin treptat tot mai dezamăgiţi de ele. Neutralizând efectele activităţii bacteriilor pentru un timp scurt, ele slăbesc celulele şi deschid calea unor infecţii şi mai puternice mai târziu.
Am cea mai profundă experienţă în ce priveşte antibioticele. Ca urmare a deficitului de hrană naturală, copiii mei au suferit întotdeauna de febră oscilantă, persistentă între 37,8 - 38° C. Mi-am dus fiul la Paris şi l-am încredinţat în grija celor mai eminenţi "specialişti" de acolo. Din păcate, datorită experimentelor necugetate cu antibiotice, aceştia au făcut să i se ridice febra la 40 – 41° C şi după ce i-au degenerat inima şi rinichii, în cele din urmă l-au ucis, fără a fi capabili să găsească care este diagnosticul bolii sale.
Exact acelaşi lucru s-a întâmplat doi ani mai târziu cu fiica mea, cu o şi mai mare violenţă. Am internat-o la Spitalul de copii Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) din Hamburg, unde un doctor Wolfgang Tiling a efectuat experimentele cele mai inumane pe bietul meu copil. În fiecare zi îi prelua o cantitate enormă de sânge, îi făcea analiza prin diferite teste de laborator sau o injecta în zeci de şoareci şi şobolani, pretinzând că prin înmulţirea bacteriilor doreşte să identifice ce anume a fost responsabil de declanşarea bolii, însă nu a reuşit să descopere nimic prin examenele sale clinice ieşite din comun. Cu cât creştea mai mult febra copilului meu, cu atât creşteau şi dozele de antibiotice administrate şi cu atât mai variate erau acestea. Odată cu creşterea dozelor de antibiotice temperatura copilului a crescut tot mai mult până cand a oscilat continuu intre 39 – 41° C iar semnele de nefrită au devenit foarte evidente. Prin procedurile sale "ştiintifice" doctorul a galopat dezvoltarea bolii, reducând durata ei "normală" de patru ani la o perioadă de doar o lună. Copilul a devenit pentru el un cobai, ne-a înspăimântat apoi că îi va administra fiicei mele cortizon şi îi va prelua probă pentru biopsie, altfel ea nu va mai trăi mai mult de o săptămână.
Chiar în acele zile dădusem peste tratatul german al lui Bircher-Benner intitulat "Boli nutriţionale" ("Ernahrungskrankheiten" , Erster Teil, 1933 ). Imediat am scos-o pe fiica mea din spital şi am încredinţat-o grijii naturii prin hrana naturală. Ca prin efectul unei baghete magice febra copilului meu a scăzut între 37 – 37,5 °C iar cantitatea de urină a crescut de la 200 ml la 2 litri la zi. Într-o săptămână s-a ridicat pe picioare şi a păşit prin cameră ca să deschidă uşa acelui doctor fără inimă, care a rămas stupefiat şi i-a fost atât de frică şi de ruşine încât sub un pretext sau altul a refuzat să-mi dea acasă copiile investigaţiilor şi examinărilor clinice din spital.
Dacă aş fi continuat să îmi hrănesc copilul pe principiul unei diete curate, bazată pe crudităţi, cu siguranţă ar fi fost viu astăzi. Dar la acel moment priveam crudităţile ca pe un mijloc terapeutic şi aveam încredere în vitaminele artificiale. Şi ca să fiu aproape de sistemul nutriţional al clinicii private a dr. Bircher-Benner, mi-am dus copila de la Hamburg la Zurich şi am ţinut-o în acel sanatoriu 23 de zile. Ar trebui să menţionez aici că din păcate, după moartea dr. Bircher-Benner sistemul său de nutriţie a fost modificat în mare măsură prin introducerea de alimente gătite, produse lactate, vitamine şi alte medicamente. Oricum, încurajat de îmbunătăţirea rapidă a stării sale, m-am gândit că e posibil să i se fi restabilit sănătatea pe de o parte datorită crudităţilor şi pe de altă parte a mâncărurilor gătite şi a vitaminelor artificiale. În orice caz, am fost în stare să-i prelungim viaţa cu alţi patru ani.
Eu personal sunt un exemplu prea grăitor al victoriei omului asupra auto-infecţiilor. Mai bine de 20 de ani am suferit de bronşită cronică într-o asemenea măsură, încât de multe ori sufeream de atacuri de frig severe chiar şi în pat. Mâncând crud, toate acestea s-au schimbat şi de mai bine de 10 ani pot să dorm afară sub cerul liber tot anul, uneori în gerul iernii îngheţate de -6 sau -7 grade Celsius, fără să iau nici un microb, să tuşesc sau să simt cel mai uşor simptom de răceală. Aş dori să adaug cu această ocazie că dormitul afară sub cerul liber nu cere nici un act de eroism. Este important să acoperim corpul foarte bine şi să lăsăm faţa descoperită către aerul curat. În plus, este important să se renunţe la alimentele gătite, ca să nu mai avem parte de nopţi nedormite şi zvârcoleli prin pat din cauza acestora.

## Cancerul este Rezultatul Degenerării Extreme a Celulelor

Ca şi în cazul celorlalte boli, cauzele cancerului, sunt deasemenea foarte uşor de explicat în lumina legilor naturii.
Citologii au efectuat nenumărate cercetări cu scopul de a descoperi diferenţele dintre structurile celulelor normale şi cele ale celulelor canceroase. În general vorbind, ei au constatat că celulele canceroase sunt celule de cel mai comun tip, care nu au structura adecvată şi capacitatea de a funcţiona. Singurul lor scop este de a devora proteine (materiale de construcţie) şi de a se înmulţi. După cum ştim, celulele omului fals posedă exact aceleaşi calităţi. Există doar o mică diferenţă între celulele degenerate ale omului fals şi celulele canceroase. Omul adevărat reuşeşte să localizeze celulele omului fals şi să le ţină sub control în anumite circumstanţe. Le răspândeşte în suprafeţele libere din organism, umple cavităţile goale cu ele, le dispune pe sub piele, le amestecă cu celulele sale normale şi astfel pentru măcar o perioadă de timp, el menţine organele şi sistemele sensibile din corpul său, departe de pericolul cu care ele ameninţă corpul. Oricine poate vedea cu ochiul liber greutatea omului fals, care uneori ajunge la 60-70 de kilograme. Dacă câteva din aceste kilograme au fost plasate în vreo glandă sau organ, activitatea acestuia este paralizată cu siguranţă sub presiunea rezultată. Iată în ce mod cancerul pune sfârşit vieţii omului.
Celulele omului fals, cum ar fi cele de cancer, şi-au început existenţa datorită consumului de mâncare gătită din bucătărie, cu scopul principal de a-l face pe om consumator lacom al acestui tip de hrană. Datorită efortului depus de omul adevărat, celulele omului fals nu sunt capabile să asimileze total enormele cantităţi de hrană nenaturală introdusă în corp prin canalul digestiv al dependenţei, şi în consecinţă o mare cantitate din acele substanţe se pierd aiurea fiind arse şi transformate în căldură de prisos. Celulele omului fals se străduiesc să subjuge toate părţile corpului ca să poată consuma liber acele cantităţi excesive de mâncăruri pe care le doreşte să se îmbuibe cu ele din plin. Atunci când uneia sau mai multora dintre ele le reuşeşte aceasta, ele încep să mănânce lacom cu o viteză incredibilă alimentele preferate de stăpânul lor hulpav. Astfel, începând cu una sau două celule neînsemnate, vine pe lume monstrul care ţine omenirea în ghearele terorii sale mortale. În niciuna din numeroasele procese patologice nu întâlnim un caz similar, ca dintre miliarde de celule doar una sau două să declanşeze boala.
Un om cu mintea deschisă, care are perspicacitatea de a înţelege problemele fundamentale, nu-şi pune întrebări stupide pentru care oamenii de ştiinţă îşi pierd timpul, banii şi energia. Pentru a explica apariţia cancerului, ei au listat 400 de agenţi carcinogeni diferiţi care, cu excepţia factorilor de dietă, nu au nici cea mai mică legatură cu cauzele de bază ale carcinogenezei. Fiecare individ trebuie să se întrebe acest lucru: "Acceptând faptul că toate otrăvurile, razele, iritaţiile cronice, leziunile, arsurile, viruşii, nicotina, gudronul şi alţi agenţi ar putea ca şi factori nocivi să modifice structura complexă a celulelor, să împiedice capacitatea lor de muncă, sau să le distrugă, să le emacieze, să le zdrobească şi să le ucidă, prin ce modalitate aşadar pot ele să inducă într-una sau două celule o atât de mare putere de multiplicare încât să le permită, într-un timp atât de scurt să le devoreze şi apoi să distrugă în întregime minunatul edificiu al corpului uman?"
Acea teribilă forţă este gătită în bucătărie, coaptă, preparată şi prezentată cu sârguinţă monstrului de către proprietarul organismului însuşi, pentru propria sa distrugere finală. Cancerul este dovada vie a degenerării extreme a celulelor şi rezultatul inevitabil al alimentaţiei nenaturale.
Pe perioada investigaţiilor, timpul şi din nou oamenii de ştiinţă se confruntă cu cauzele reale ale cancerului. Ei analizează dovezile incontestabile pe care le deţin, le cercetează un timp şi chiar le confirmă, dar ori de câte ori se pune în discuţie problema modificării sistemelor de dietă existente, ei închid ochii buimăciţi, de parcă ar fi loviţi de trăsnet, şi fără să mai zăbovească nici un minut ei protestează că nu vor să introducă ceva nefiresc în obiceiurile lor nutriţionale. De fapt, ei NU DORESC să critice pâinea pe care o mănâncă şi pe care în vremurile trecute au privit-o cu sfinţenie, fără să reflecteze un moment că de fapt până în momentul în care ajunge pe masă, aceasta a fost profanata din nou şi din nou prin măcinare, cernere, frământare şi coacere.

Citologii văd clar că prin intermediul celulelor lipsite de structură specializată şi de capacităţi operaţionale, cancerul este adus la viaţă, însă din punctul lor de vedere toate celulele aşa-zisului om sănătos (chiar dacă acesta este produsul nutriţiei nenaturale) sunt în primul rând celule perfecte şi pe deplin dezvoltate care mai târziu sunt stoarse de calităţile lor normale datorită influenţei unor agenţi carcinogeni. Cu alte cuvinte, absenţa mecanismelor necesare fabricii a cărei defecte de producţie sunt conectate cu orice altă fabrică normală, nu are nici o legătură cu materialele de construcţie furnizate acelei fabrici, sau cu tipul sau calitatea materiilor prime necesare pentru producţie. Ei NU DORESC SĂ VADĂ că organele tuturor consumatorilor de hrană gătită sunt în permanenţă inundate cu miliarde de celule ce şi-au pierdut structura şi funcţiile caracteristice. Voi cita acum câteva pasaje din "CELULELE CANCEROASE" de Cowdry din care cititorul va înţelege clar care sunt cauzele evidente şi reale ale cancerului.
Cowdry scrie (p.11): "Prin pierderea în totalitate sau doar parţial a funcţiei de serviciu specializat a predecesorilor lor, celulele canceroase îşi pierd caracteristicile structurale care fac posibile anumite funcţii. Structura nu poate fi menţinută în absenţa activităţii mai mult decât activitatea poate fi menţinută în absenţa unei structuri corespunzătoare". Cowdry uită să adauge adevărul cel mai crud prin care secretul cancerului s-ar fi rezolvat odată pentru totdeauna. Şi anume, că dacă pentru a menţine structura şi activitatea sunt necesare în exclusivitate materii prime crude, iar acele ALIMENTE CRUDE sunt transformate în ALIMENTE GĂTITE, atunci nu va fi susţinută nici structura şi nici funcţia.
Pentru creşterea normală a celulelor Cowdry citează pe Rusch după cum urmează: "Celulele primordiale normale conţin mai multe mecanisme potenţiale care determină în cele din urmă diferenţierea. Aceste mecanisme devin funcţional active când constituenţii ating cantitativ anumite niveluri " (p. 15). În timpul transformării în cancer "Carcinogenii induc o schimbare în una sau mai multe funcţii speciale ale celulei. Schimbarea rezultată este moştenită. Dar, "Celulele care au suferit această schimbare moştenită pot necesita pierderea suplimentară a factorilor accesorii dinainte de a deveni neoplasme complet autonome " (p.17) . Cancerul nu este produs din celule pe deplin dezvoltate şi specializate. "Oul, ca şi sperma sunt celule extrem de diferenţiate care nu devin maligne şi nici nu dau naştere  unui cancer format din spermă sau din celule de ou înmulţindu-se fără control şi invadând teritoriile care aparţin celulelor normale, cu comportament normal" (p. 333).
Principalele activităţi ale celulelor canceroase sunt de a vâna substanţele azotate, de a  mânca lacom proteine animale, de a ne sărăci de aminoacizi, de a sintetiza proteinele anormale şi de a efectua alte acţiuni similare. Cancerul a fost privit "ca acţionând ca o "capcană de azot" îndepărtând din interiorul corpului aminoacizii fără a le mai permite deloc acestora să se întoarcă în corp" (p. 39). Ceva mai jos scrie: "Metabolismul azotului celulelor maligne pare să se desfăşoare prin acapararea de materii de care acestea au nevoie numaidecât, din celulele cu activitate bună şi care deservesc corpul corect." Enigma s-ar fi rezolvat dacă ar fi înlocuit cuvintele "materii de care acestea negreşit au nevoie" cu "MATERII TOTAL INUTILE ŞI DĂUNĂTOARE". Christensen şi Henderson (1952) considerau marea acumulare de amino-acid din celulele carcinom "un factor important în creşterea şi multiplicarea celulei neoplastice din corpul sleit al animalului." După părerea lor, animalul nu se sfârşea datorită absenţei alimentelor naturale, ci din deficienţa de amino acizi.
Celulele canceroase sintetizează în mod continuu proteine. Cowdry scrie (p. 152): "Malignitatea a fost adesea asociată cu o anomalie în sinteza proteinelor şi o posibilă formare de proteine anormale. Există o sinteză netă continuă a proteinei şi a nucleoproteinei pentru a da substanţă celulei noi din tumorile în creştere, în timp ce sinteza acestor materii în ţesuturile normale care nu se extind este echilibrată printr-o prăbuşire corespunzătoare." În alt pasaj citează pe Caspersson (1950): "Între celulele tumorale maligne şi celulele care cresc normal pare să existe o diferenţă fundamentală în ce priveşte dezvoltarea sitemului de formare a proteinelor. În celula tumorală malignă mecanismul endocelular inhibitor, care în mod normal limitează activitatea sistemului de formare a proteinei, a încetat mai mult sau mai puţin să funcţioneze, să conducă la modificări specifice în imaginea citochimica" (p. 10-102). Mai este necesar să se sublinieze că proteinele în cauză nu sunt proteine procurate din struguri şi mere, ci din produsele fierte sau coapte în bucătărie şi respinse de către

celulele normale..?
Cercetările ştiinţifice ulterioare au arătat că cantitatea de grăsimi din celulele canceroase este peste normal, în timp ce vitaminele şi mineralele pe de altă parte sunt sub normal.
Cowdry admite că "Celulele, fiind ele maligne sau nu, sunt mici indivizi atât de complecşi încât nu ne putem închipui. Probabil că fiecare dintre ele pot avea mai mult de 10.000 de constituenţi biochimici diferiţi, de la ioni anorganici şi până la cele mai complexe proteine şi nucleoproteine, care interacţionează direct sau indirect una cu alta...echilibrul activităţilor dintr-o celulă vie, care este vederea de ansamblu a vieţii clinice a celulei, depinde oricând de activitatea interacţiunilor cinetice complexe dintre componentele sale. Pentru a defini complet starea unei celule, ar trebui să descriem în termeni cinetici multiplele relaţii implicate. Dar pentru că nu este posibil să se determine cantitativ mai mult decât câteva variante la un moment dat, putem avea însă o perspectiva limitată a situaţiei întregului complex. Formulările matematice care se ocupă de 4 sau 5 sisteme componente prezintă dificultăţi extraordinare, să nu mai vorbim de acelea care se ocupă de mii de variabile" (p. 151-152). Astfel, oamenii noştri de ştiinţă, în mâinile cărora stă destinul întregii omeniri, cunosc o infinitenzimală parte din structura celulelor. Cu toate acestea, în ciuda puţinelor lor cunoştinţe, ei ignoră calculele Inginerului care a construit aceste celule complexe şi fac pe oameni să creadă că prin intermediul calculelor lor, ei pot să determine cu exactitate cantitativ şi calitativ necesarul de proteine, grăsimi, carbohidraţi, vitamine, minerale şi aşa mai departe a acelor celule. Ba mai mult, ei chiar dispreţuiesc înţelepciunea Inginerului-şef, deoarece nu aprobă ceea ce a rânduit El, ca apoi să ne ofere nouă diverse substanţe născocite în fabricile lor. Las cititorul să decidă singur dacă acţiunile acestora sunt amuzante sau demne de tot plânsul.
Dovezi considerabile au fost colectate de către oamenii de ştiinţă pentru a demonstra că o dietă restrictivă previne sau cel puţin opreşte incidenţa şi dezvoltarea cancerului. În timpul Primului Război Mondial, datorită raţionalizării alimentare severe în vigoare în Danemarca, Rusia, Germania şi Austria, decesele cauzate de cancer au scăzut în comparaţie cu după terminarea războiului când raţionalizarea s-a desfiinţat. În opinia lui Hindhede (1925), supraalimentarea a contribuit la această creştere ulterioară a incidenţei morţii.
Cowdry citează exemple din experimentele efectuate pe animale: "Moreschi (1909) este apreciat de către McCay (1947), pentru extinderea activităţii anterioare a cercetătorilor britanici care au arătat că dieta restrictivă previne sau încetineşte creşterea tumorilor la animale. Sarcoamele transplantate de Moreschi la şoareci au crescut substanţial în proporţie cu cantităţile de produse alimentare furnizate. Şoarecii pe dietă restrictivă au trăit mai mult iar transplantul de tumori a fost mai dificil decât la şoarecii hrăniţi abundent.
McCay şi asociaţii săi au făcut studii destul de remarcabile pe şobolani încetinindu-le creşterea prin reducerea energiei din dietă la una corespunzătoare pentru menţinere, dar insuficientă pentru creştere. Un grup a fost menţinut tânăr mai mult de 700 de zile, iar celălalt 900 de zile fără a fi lăsat să ajungă la maturitate, în pofida faptului că durata medie de viaţă a unui şobolan în condiţii obişnuite este de aproximativ 600 de zile. Atunci când i se administrează suficiente calorii, şobolanii întârziaţi se maturizează şi pot trăi 1400 de zile şi chiar mai mult—peste durata lor de viaţă normală" (p. 394-395). Din nou, dupa cele spuse de McCay, Sperling şi Barnes (1943) "dezvoltarea tumorilor a fost neglijabilă la şobolanii intârziaţi în creştere în raport cu aceeaşi şobolani după ce au fost lăsaţi să obţină maturitatea." (p. 396). Ce minunate rezultate ar fi fost obţinute dacă aceşti şobolani s-ar fi hrănit cu o dietă restrictivă exclusivă pe alimente crude.
Experimente ulterioare au arătat 150 de cazuri de tumori dezvoltate la 198 de şobolani hrăniţi cu o dietă "normală" faţă de doar 38 de tumori la cei întârziaţi—animale parţial lipsite de aşa-zisa dietă normală. Până când trebuie să mai persiste omul în acea dietă "normală" care ia amploare ucigând nemilos şi scurtând durata de viaţă de câteva ori?
Au fost depuse de mai multe ori eforturi pentru a elucida relaţia dintre greutatea corpului şi decesele datorate cancerului făcând raport la statisticile de asigurare de viaţă. În 1913, un comitet al Association of Life Insurance Medical Directors and the Actuarial Society of America au examinat 774.672 de poliţe ale unor bărbaţi cu vârste între 20-62 de ani. S-a observat că la bărbaţii care aveau asigurare la 30-44 de ani, rata mortalităţii de cancer trecea de 37 la cei

supraponderali, la cei cu greutate normală era de 32 şi la cei subponderali era de 24, calculat la 100.000. Pentru grupa celor de peste 45 de ani, ratele corespunzătoare au fost 156, 144 şi respectiv 120. Conform înregistrărilor societăţii Union Central Life Insurance Company din 1932, acestea au fost ratele mortalităţii de cancer, începând cu 25 la sută sau mai mult la cei supraponderali, 50 la sută le cei subponderali: 143, 138, 121, 111, 114 şi 95, cifra de 111 referindu-se la greutatea "normală". Dar ceva mai recent în conformitate cu Statistical Bulletin of the Metropolitan Life Insurance Company (1951), mortalitatea datorită bolilor cardiovasculare-renale a bărbaţilor supraponderali a fost de jumătate faţă de cea de diabet care a fost de patru ori mai mult decât standardul. Acestea sunt premiile care se revarsă asupra omenirii datorită omului fals.
Între 1900 şi 1950 creşterea ratei mortalităţii datorate bolilor cardiovasculare şi a cancerului în Statele Unite ale Americii au fost după cum urmează. Până în 50 de ani rata mortalităţii de cancer a crescut de la 64 la 139,6 per 100.000 de locuitori, în timp ce aceea datorată bolilor cardiovasculare a crescut de la 244 la 478,1. În mare, în 1950, din cele 803,9 decese per 100.000 de locuitori, 617,7 au fost cauzate de bolile cardiovasculare şi renale, fiind  printre primele 10 cauze ale mortalităţii. Încă şi mai semnificative sunt datele mai recente, din anul 1964. Rata de deces pentru cancer a avansat la 151,3 în timp ce pentru bolile cardiovasculare a crescut la 508,6 comparativ cu un număr de 659,9 dintr-un total de 939,7 cazuri totale. Acestea sunt uimitoarele rezultate ale "progresului" medicinei; este şocant cât de mult s-au înmulţit doctorii, spitalele şi medicamentele; produsele inevitabile ale "purificării şi rafinării" alimentelor. Ne putem imagina foarte bine în ce stare ne vom afla dacă se continuă tot aşa încă 50 de ani.
Conform statisticilor Statelor Unite ale Americii din 1964, numai 1,4 % din numărul total de decese au fost puse pe seama unor "Simptome de slăbiciune, senilitate şi condiţii de stare generală proastă". Dintre acestea senilitatea este o simplă presupunere, desigur, deoarece dintre cei care consumau mâncare gătită nimeni nu a atins acea limită de vârstă. În timp ce în condiţii cu adevărat civilizate, excluzând accidentele şi întâmplările neaşteptate, toată omenirea ar trebui să moară la o vârstă foarte înaintată.
La animalele sălbatice care trăiesc în mediul lor natural, apariţia cancerului este necunoscută. Au fost supuse maimuţe captive la alimentaţia cu hrană gătită şi au început să apară tumori asemănătoare cu cancerul. "Singurul mare grup la care cancerul este total absent populează adâncurile oceanului ", declară Cowdry (p. 196). Acest lucru se datorează faptului că mâinile distructive ale omenirii nu l-au atins. Imunitatea lor este cu atât mai remarcabilă deoarece lumea lor este mult mai mare decât a noastră, atât ca suprafaţă cât şi ca populaţie.
Aşa cum am spus, în timpul cercetărilor lor, oamenii de ştiinţă se confruntă cu cauzele de bază ale cancerului, le analizează şi le confirmă, şi în cele din urmă le ignoră de parcă ar fi fost cu totul altul obiectivul cercetărilor lor. "Ideea că unele componente dietetice ingerate în cantităţi excesive, sau absenţa acestora poate cauza cancer la om, câştigă teren pe de altă parte. Modificările experimentale în dieta animalelor fac diferenţa dintre prezenţa sau absenţa cancerului" (p. 220).
Ei chiar îşi dau seama de efectele directe ale alimentelor naturale. Cowdry este destul de explicit la acest punct: "Reiese în cele din urmă faptul că există o predispoziţie mai mică de dezvoltare a tumorii la unele animale, atunci când acestea sunt hrănite cu alimente naturale, decât atunci când sunt hrănite cu hrană procesată. Silvester, Solomon şi Tannenbaum (1952) au observat că mai puţine hepatoame beningne au dezvoltat şoarecii masculi DBA pe o dietă Purina Laboratory Chow formată în principal din alimente naturale decât alţii pe o dietă constând din componente semi-procesate, în principal cazeină, amidon de porumb, ulei din semințe de bumbac parţial hidrogenat, vitamine sintetice şi un amestec de sare. Ba mai mult, dietele semi purificate administrate şoarecilor masculi C3H au sporit dezvoltarea hepatoamelor beningne. Diferenţa în dezvoltarea tumorii este corelată cu diferenţele notabile al aportului caloric, cu greutatea corpului, sau cu proporţia de proteine, lipide, vitamine şi minerale din dietă. Autorii subliniază că nu este cazul să presupunem că alte tipuri de tumori se comportă diferit" (p. 403-404).
'Engel şi Copeland (1952) au constatat că înţărcarea şobolanilor AES şi Sprague-Dawley hrăniţi natural au dezvoltat mai puţine tumori mamare induse de carcinogenul 2-acetylaminofloruen, faţă de cei alimentaţi pe dieta semi-procesată. "Diferenţa a fost considerabilă" (p. 404).

Cititorul a observat, fără îndoială ce tip de alimente li se dau cobailor: materii prime purificate precum cazeina, amidonul, uleiul de seminţe de bumbac, vitamine sintetice şi săruri. Amestecul de astfel de substanţe este greşit numit "dietă normală" de către oamenii de ştiinţă. Ei adună de pe câmpuri şoareci fără nici o urmă de cancer şi îi închid în cuşti, tratează bietele creaturi ca pe nişte copii "delicaţi" şi îi încrucişează între ei, îi hrănesc pe "dieta normală" şi după câteva generaţii îi transformă în ceea ce ei numesc "tulpini cosangvinizate pure de şoareci". Conform acestora, această "tulpina hibridizată de şoareci" este într-o condiţie patologică specială, în care până la 80 la sută din unele tulpini sunt sensibile la tumori "spontane" din "cauze necunoscute". Toate dependenţele alimentare sunt în exact acelaşi tip de stare patologică.
Să vedem acum dacă oamenii de ştiinţă sunt capabili să tragă concluziile de rigoare din dovezile izbitoare de mai sus. Răspunsul este din păcate negativ. Însuşi Cowdry este cel care respinge datele cele mai valoroase, ca nu cumva vreunul dintre cititorii săi să fie atât de prost să se gândească să renunţe la un fel sau altul din nenumaratele feluri de mâncare şi băuturi, care sunt în general considerate potrivite civilizaţiei. Iată ce spune el: "Nu trebuie să confundăm citirea datelor din propagarea cancerului uman cu cel de la animale, corelată cu dieta. Omul, cu excepţia celor din ţările subalimentate, este un mâncător omnivor obişnuit cu ingerarea unei mari varietăţi de alimente provenite din toate părţile lumii; în schimb animalele sunt adaptate la diete destul de restrânse şi simple de origine locală (p. 220). Las cititorul să aprecieze singur cât este de greşită concepţia autorului.
"Odată ce susceptibilitatea unei eredităr canceroase artificiale este exclusă la şoarecii din tulpini consangvinizate îngrijti şi protejati, atunci cum apar de fapt cancerele? "Întreabă Cowdry (p. 350), fără a fi în stare să găsească un răspuns la întrebarea sa.
"Recunoaşterea puternicei susceptibilităţi a eredităţii organului specific în anumite tulpini de şoareci scoate în evidenţa ignoranţa noastră cu privire la natura agenţilor cancerigeni la care sunt susceptibile celulele. Aceşti şoareci îşi duc existenţa la adăpost, în cuşti, de obicei ţinute în camere cu aer condiţionat şi au o dietă constantă. Nu sunt expuşi nici unui agent cancerigen fizic, chimic sau biologic cunoscut" (p. 349-350). Cowdry închide ochii în mod deliberat la faptul că, carcinogenii fizici, chimici şi biologici sunt condiţiile create chiar de el acestor bieţi soareci. Asta include lipsa mediului lor natural de trai şi alimentaţie, izolarea şi închiderea lor în cuşti retrase, adăposturi, răsfăţaţi şi protejaţi, cosangvinizându-se artificial, menţinându-i neperturbaţi în camere cu aer condiţionat şi hrănindu-i cu cazeina, amidon de porumb, ulei de seminţe de bumbac, vitamine sintetice şi săruri.
Pe de altă parte, Cowdry aduce două tabele de date experimentale pentru a arăta modificările în dezvoltarea cancerului prin modificarea a) a proteinelor dietetice şi aminoacizilor esenţiali şi b) a vitaminelor B dietetice. El face următoarele comentarii: "Vitaminele şi aminoacizii esenţiali pot modifica producţia de cancer... Pentru a explica aceasta cât şi alte constatări este dificil. Nu trebuie însă să presupunem că substanţele specifice unei diete în deficienţă sau în exces acţionează în mod direct pe ţesuturile în care are loc modificarea neoplazică" (p. 401). Acest lucru e în mod clar o respingere a datelor disponibile. Este echivalent cu a spune că operaţiunile satisfăcătoare sau nesatisfăcătoare ale unei fabrici nu au nici o legătură cu echilibrul dintre materiile prime ce i s-au furnizat.
"Ar fi cu totul prematur ca după aceste constatări să prescriu diete preventive anti cancer pentru om ", scrie Cowdry şi apoi adaugă: Pentru un singur lucru durata de viaţă a omului este mult mai mare decât a acestor cobai şi anume că aderarea la un astfel de regim alimentar ipotetic nu ar fi fezabil peste mulţi ani, ridicându-se în anumite cazuri chiar la un sfert de secol în perioadele de carcinogeneză latentă" (p. 401). Cu toate acestea, subalimentarea continuă pe termen lung la animale a redus cu siguranţă incidenţa mai multor tipuri de tumori spontane "(p. 429).
"Datele disponibile se referă în principal la incidenţa tumorilor şi nu la rata lor de creştere după ce au început să se formeze. Puţinele exemple în care creşterea este modificată prin factorii dietetici sunt dovezi insuficiente ca să ne bazăm pe orice măsuri terapeutice din stadiul actual al cunoştinţelor noastre "(p.402). Se pare că Cowdry nu este interesat de reducerea incidenţei tumorilor; el este interesat doar de problema găsirii măsurilor terapeutice pentru cura cancerului şi

aceasta nu prin îmbunătăţirea obiceiurilor noastre alimentare, ci prin intermediul unor pilule fanteziste şi altele.
Este interesant de ştiut când şi cum cercetătorii vor percepe în cele din urmă cauzele reale ale cancerului. Până în prezent, s-au descoperit 400 de "agenţi cancerigeni", despre care Cowdry spune: "Probabil mai puţin de unu la sută din cazurile de cancer cu care se confruntă medicii sunt de fapt carcinogene detectabil "(p. 390). Împotriva acestora am văzut deja cum dieta "normală" (nenaturală) a provocat tumoare la 80 din cei 100 de şoareci fără urme de cancer şi la 150 din cei 198 cu cancer. Restricţionarea parţială a acelei diete a redus acele tumori de la 150 la 38; raţionalizarea sa a scăzut considerabil frecvenţa cancerului la grupuri întregi iar înlocuirea acesteia cu hrana naturală a avut tendinţa de a preveni dezvoltarea cancerului în totalitate. Cineva s-ar gandi că Cowdry ar privi alimentaţia naturală ca fiind răspunsul la problema combaterii cancerului şi s-ar opri din a-şi pierde timpul cu investigaţii inutile a altor carcinogeni. Dimpotrivă, el nici măcar nu este pregătit de a plasa nutriţia deficitară ca fiind singura cauză a cancerului, printre ceilalţi factori cancergieni ai săi. El o numeşte pur şi simplu un factor "care modifică" şi o subestimează printre alte argumente nefondate. Fiind încă încurcat de comportamentul celulelor maligne, el scrie (p. 43): "Mai mult ca sigur că un Aristotel, sau un Darwin, dacă ar fi fost cu noi astăzi, ar fi putut pune la un loc toţi factorii pe care îi ştim despre celulele canceroase şi ne-ar furniza o explicaţie a comportamentului lor malign. Probabil în anii ce vor veni se va realiza şi aceasta şi ne vom întreba de ce am fost orbi atâta vreme. Între timp, vom face progrese staţionare pe ici şi pe dincolo." Dar insist să subliniez că nu e nevoie nici de Aristotel şi nici de Darwin aici. Este suficient ca Cowdry să iasă din limitele sale de laborator şi uitând de existenţa acestuia pentru un moment, să îşi îndrepte ochii spre stele, spre soare, spre lună, copaci şi flori, să se transpună mental în misterele acestora şi să perceapă cu ce regularitate precisă se învârte întreaga lume. Poate vreun om de ştiinţă să distrugă acea lume şi să o construiască pe a sa în locul acesteia? Acel mic bob de porumb care încolteste sub ochii noştri este o lume imensă construită de însuşi Creatorul, de Atotputernicul Dumnezeu Însuşi. Cercetătorii distrug acea lume vie, activă şi pe întreaga umanitate, cu construcţiile lor, cu pâinea lor albă, aminoacizii lor, vitaminele lor artificiale şi sărurile lor sintetice. Ar fi interesant să ştim dacă după ce au citit aceste rânduri, oamenii de ştiinţă vor plasa în continuare propria lor cunoaştere deasupra înţelepciunii lui Dumnezeu.
În continuare Cowdry enumeră un mare număr de cazuri de dispariţie spontană a tumorilor maligne şi în cele din urmă trage următoarele concluzii (p. 545):
"1. Foarte puţine tipuri de cancer primar apar în număr larg la sân, prostată şi uter. Multe din acestea nu se dezvoltă, ramân latente ani de zile sau regresează spontan.
2. Pot apărea modificări, de obicei temporare, a dimensiunii cancerului bine format. Acestea pot fi datorate operaţiunilor multor factori care afectează volumul celulelor maligne şi a ţesutului.
3. Modificări inexplicabile în tipul de tumori apar ocazional, fără un motiv evident.
4. Există câteva exemple privind rapoarte ale dispariţiei neuroblastoamelor la copii. La unii din ei aceasta a fost corelată cu diferenţierea progresivă a celulelor maligne din motive necunoscute.
5. Câteva cazuri confirmate de regresie completă a cancerelor au fost descrise ca nefiind atribuite tratamentului administrat. Evident, unele tipuri de celule maligne sunt în cazuri extrem de rare controlate prin mecanisme fiziologice. "
Care ar putea fi cauza regresiei spontane a tumorilor, dacă nu o schimbare neprevăzută, de neaşteptat în obiceiurile nutriţionale ale pacientului? Nu poate fi decât o singură metodă pentru tratamentul de succes al cancerului. Tumoarea trebuie să nu mai aibă acces la hrana degenerată şi trebuie să fie înfometată literlamente şi nimicită prin reducerea aportului de nutrimente chiar şi naturale la un nivel minim. În caz de necesitate, celulele normale, de asemenea pot fi păstrate într-o stare de semi-înfometare pentru o anumită perioadă de timp. După dispariţia tumorii pot fi uşor restaurate la puterea lor normală din nou.

Irosim Timp Preţios şi Cheltuim Bani Inutil pentru Prepararea Alimentelor Gătite

Aşa după cum am văzut deja, omul real trăieşte doar cu alimente crude. Toate alimentele gătite şi băuturile consumate în lume sunt pierderi fără rost. Banii cheltuiţi pe ele sunt aruncaţi în zadar. La prima vedere această afirmaţie poate părea de necrezut, dar este simplul adevăr, dovada pe care am obţinut-o din propria mea experienţă personală.
La început, ne-am gândit că ar trebui să creştem aportul de nutrienţi din hrana crudă pe măsura ce reduceam consumul de hrană gătită, dar nu mult după ne-am dat seama că greşeam. Cu toate că în perioada iniţială cererea de alimente naturale era foarte mare, cu scopul de a restabili pierderile vechi suferite de organism şi de a reconstrui organele consolidându-le prin aprovizionarea cu celule active proaspete, mai târziu această cerinţă a scăzut în mod constant.
Am fost surprinşi deasemenea, de cantitatea mică de alimente pe care fiica noastră Anahit o consumă. Mama ei, din cauza fricii ei preconcepute de malnutriţie, obişnuia să o oblige să mănânce mai mult, dar copilul refuza insistent să facă acest lucru. Treptat, a devenit clar pentru mine că fructele şi cerealele în starea lor brută sunt nutrimente extrem de concentrate de cea mai înaltă calitate şi deci, o foarte mică cantitate din acestea satisface nevoile organismului. De aceea un copil care consumă hrană crudă nu va trebui forţat să mănânce mai mult decât doreşte. Nu este nici un basm de copii, când auzim de anumite persoane care rezistă luni de zile cu o curmală sau o nucă pe zi. Consumatorii de mâncare gătită se ospătează cu platouri întregi de preparate gătite, pentru că acestea nu conţin nici un nutrient în adevăratul sens al cuvântului.
Animalele erbivore la rândul lor, consumă cantităţi uriaşe de iarbă pentru că iarba este compusă în majoritate din fibră grosieră; adevăratele substanţe nutritive sunt rarefiate şi în cantitate mai redusă. Aceste animale îşi golesc intestinele de rumegătură de câteva ori pe zi, în timp ce consumatorul de hrană crudă are nevoie să meargă la baie doar o singură dată pe zi. Flatulenţa excesivă, prezenţa de fructe nedigerate în fecale şi cererea de a merge la baie mai mult de o dată pe zi sunt semne că se mănâncă peste masură, ceea ce un crudist ar trebui cu siguranţă să evite. Cantitatea de fructe pe care o mănânc în mod normal nu este mai mare decât cea consumată de cei care consumă hrană gătită, formată din fructe. La aceasta adaug o farfurie plină de salată de porumb pe zi, care ajută să completeze nutriţional decalajul care există la mâncătorii de hrană gătită din cauza unei insuficienţe a produselor alimentare naturale. În acest simplu mod nu mai las loc bineînţeles, pentru mâncărurile degenerate pe care le ingeram în mod normal.
Care ar fi imaginea dacă toată lumea s-ar întoarce dintr-o dată la simţurile sale şi ar adopta legile naturale de nutriţie? Chiar dacă producţia de fructe stagnează la acelaşi nivel, după ce i se va permite oricărei persoane o farfurie plină de vegetale sau de salată de porumb pe zi, şi aceasta satisface din plin nevoile nutriţionale ale întregii lumi, vor deveni de nedorit excesele alimentare de origine animală, zahărul, ceaiul, cafeaua, cacao, băuturile alcoolice şi nealcoolice, tutunul, margarina precum şi cea mai mare parte a stimulentelor şi cerealelor consumate astăzi.
Să vedem acum ce se întâmplă în cele din urmă cu toate aceste alimente care sunt consumate în prezent în lume. Sunt de fapt, eliminate în trei moduri.
1. Din cauza deficienţei din complementul de celule specializate, omul adevărat este obligat să tolereze prezenţa unui anumit număr de celule parazitare formate din alimente gătite, cu scopul de a menţine minimul de încărcătură a organelor sale şi a sistemului.
2. O cantitate enormă de alimente degenerate este consumată de către omul fals.
3. Indiferent dacă individul este format dintr-un singur corp sau el este o combinaţie a celor două corpuri (o arată aspectul corpului său), porţiile prea mari de mâncare introduse în corp datorită dependenţei şi care sunt departe de puterea de a asimila a celulelor, pur şi simplu sunt arse şi ies din corp prin diferite canale. Cantitatea de mâncare astfel irosită include o proporţie foarte mare din aportul zilnic total de produse alimentare.
Aspectul cel mai deplorabil al problemei este faptul că celulele specializate pierd o mare parte din

energia pe care o obţin de la nutrienţii naturali, pentru a metaboliza alimentele omului fals, a le absorbi în fluxul sanguin pentru a asigura funcţionarea optimă a organelor excretoare şi de a conduce spre în afara corpului efectele distrugătoare ale mâncării gătite.
Spre exemplu, după ce au lucrat toată ziua, celulele active au dreptul la puţină odihnă; în mod contrariu, ele sunt obligate să se zvârcolească în corp până la sfârşitul zilei, ca să elimine caloriile în plus întroduse cu lăcomie în organism de către omul fals.
În trecut, eram înclinat spre lăcomie şi spre dependenţa de carne într-o măsură extraordinară. Ca drept rezultat, am suferit de insomnie toată viaţa mea. Nu-mi amintesc să fi mers la culcare vreodată înainte de miezul nopţii sau să mă fi trezit destul de devreme pentru a putea vedea răsăritul. Stăteam treaz pâna la 3 sau 4 dimineaţa şi mă sculam după 8 sau 9 cu capul greu. Din fericire, după ce am început să mănânc crudităţi, insomnia mi-a dispărut total, însă dacă se întâmpla să am o cină copioasă seara, rămâneam treaz până în zori. Începând cu vârsta de 2 ani, Anahit nu ne-a trezit niciodată în timpul nopţii.
Vitaminele şi sărurile conţinute în mâncărurile gătite sunt false, moarte, dezechilibrate şi dăunătoare. Alimentele gătite nu sunt altceva decât materiale de construcţie comune şi combustibil simplu; cu alte cuvinte, ele sunt pietre, cărămizi şi combustibil. Celulele inutile formate din astfel de materiale de construcţie sunt o sarcină nedorită asupra celulelor normale. Energia care se obţine din astfel de combustibil este excesivă şi dăunătoare, iar energia generată din acesta (energia motrică) este de prisos şi lipsită de valoare. Această energie pune în mişcare motoarele fabricii în afara orelor de lucru; forţează inima să lucreze dublu faţă de rata sa normală; tulbură toate celelalte mecanisme vitale de care are nevoie întreaga fabrică, obosindu-le şi covârşindu-le în zadar. Insomnia este un exemplu al efectelor sale nocive.
Ce se întâmplă atunci când medicii nesăbuiţi prescriu metode de reducere a obezităţii? Ei planifică restricţionarea aportului zilnic de alimente, după care vin cu o listă de produse alimentare interzise, care include hrana esenţială şi extrem de nutritivă ca nuci, migdale, stafide, curmale, smochine, banane şi miere. Cu alte cuvinte, ei reduc greutatea persoanei sub tratament cu preţul de a o emacia şi slăbi atât de mult şi astfel afectându-i serios starea de sănătate. În astfel de cazuri, prin reducerea produselor alimentare degenerate, omul fals pierde pur şi simplu o parte din combustibilul său, în timp ce prin restricţionarea produselor alimentare naturale, celulele normale sunt lipsite de substanţele nutritive extrem de esenţiale. Rezultă deci că omul fals stă bine la locul lui în timp ce omul adevărat este tot mai mult slăbit.
Ne confruntăm aici cu un exemplu foarte amuzant al efectului dietei restricţionale din timpul studiului cancerului. În abordarea acestei probleme, Cowdry spune: "Este evident că reducerea incidenţei cancerului la sân, datorată restricţiei alimentare este corelată cu scăderea activităţii ovariene la şoareci" (cit. p. 398). Ce mai vrem? Cauza cancerului mamar a fost descoperită. Acum ramâne ca doctorii să stopeze complet activitatea ovariana la femei pentru a le salva în totalitate de cancerul glandelor mamare.
Dar desigur există o explicaţie simplă la ceea ce se întâmplă cu adevărat. LIMITAREA NESOCOTITĂ a aportului caloric are două efecte contrarii asupra organismului. Pe de o parte consumul limitat de alimente degenerate inhibă formarea de cancer iar pe de alta, aportul redus de alimente naturale interferează cu activitatea normală a ovarelor.
Ştiinţa medicală este plină de astfel de contradicţii deplorabile. Atunci când o anumită boală atrage ea însăşi influenţele nocive ale alimentelor dăunătoare, organismul pacientului dobândeşte imunitate parţială la alte boli. De exemplu, persoanele care suferă de diabet, arterioscleroză şi anumite boli infecţioase sunt mai puţin expuse la cancer. Acelaşi lucru se întâmplă pe o scară mai mică în timpul vaccinărilor, când prin introducerea în corp a unor forme uşoare de boli de copii, ei sunt protejaţi împotriva unor atacuri mai grave pentru mai târziu. Din momentul în care oamenii decid să protejeze sănătatea copiilor lor prin legi naturale, astfel de măsuri nefireşti vor deveni inutile, copiii nevinovaţi vor fi eliberaţi de mutilările inutile şi problema vaccinării va trece în istorie.
Experimentele arată că odată ce omul fals începe să existe, dieta parţial restricţionată nu este aptă să îi controleze dezvoltarea. Este suficientă doar 10-15 la sută hrană degenerată pentru a-l menţine în

viaţă. Omul conştient trebuie să aibă grijă să nu hrănească acel monstru nici măcar cu un bob de hrană. Am eliminat complet din articulaţiile picioarelor toate acele formaţiuni gutoase, dar imediat ce îmi apărea ocazia de a mânca carne, câteva ore mai târziu lovituri ca de ciocan ma informau că acidul uric a pătruns în articulaţiile degetelor mele mari. Obişnuiam des să fac asta în timpul studiilor mele asupra crudismului. Evident, locurile curăţate de acid uric rămân goale şi căile de acces către acestea sunt larg deschise. Imediat ce o bucată de carne este introdusă în organism, aceasta este transformată în acid uric, care apoi se grăbeşte să ocupe locul mai slăbit din corp. Oricum, celulele omului fals nu se retrag cu uşurinţă. Ele se află în ambuscadă, pe jumătate moarte, dar în aşteptare. Imediat ce o bucată de mâncare gătită ajunge la acestea, ele încep să reînvie şi să se înmulţească. Greutatea corporala trebuie să fie controlată în totalitate de produsele alimentare naturale. Persoana care afirmă că dacă slăbeşte prea mult nu e bine pentru sănătatea sa, este ca şi cum ţi-ar recomanda să hrăneşti zeci de kilograme şi celule bolnave şi parazitare doar cu scopul de a menţine rotunjimile corpului. În acelaşi timp cu uciderea omului fals, alimentaţia naturală va creşte încet şi sigur greutatea omului real la standardul normal cerut de natură.
După ce se descotoroseşte de acele mase inutile de carne, omul care a fost încărcat cu 40-50 de kilograme de celule bolnave în plus şi nu putea urca o treaptă fără a se sprijini, va avea acum posibilitatea de a urca munţii fără a fi nevoie de nici un ajutor. Acea persoană nu va trebui să îşi mai facă griji de pierderea rapidă în greutate; dimpotrivă, ar trebui să se bucure de aceasta. O persoană conştientă ar trebui să nu admită nici măcar o bucăţică de carne inutilă pe corpul său. Pe scurt, toată lumea ar trebui să îşi dea seama că la fiecare îmbucătură de mâncare gătită îl va hrăni pe omul fals, duşmanul lui necruţător, călăul său de neclintit; el este cel care menţine toate bolile cunoscute şi necunoscute; el bătătoreşte calea către propria noastră moarte.
Consumatorul de alimente gătite trăieşte cu impresia că trebuie să mănânce bine ca să îşi menţină o stare bună de sănătate. El crede că stomacul gol înseamnă un corp înfometat. El nu ştie că omul cu stomacul plin este cel cu adevărat bolnav. Stomacul său elimină cu dificultate alimentele gătite. La cei care mănâncă crud însă, stomacul este mai mereu gol sau în orice caz este atat de uşurat că el nu simte că ar avea ceva înăuntru. El simte doar intestinele pline pentru că hrana pe care a mâncat-o trece imediat în ele. Chiar şi excesul de alimente crude nu se află în stomac pentru prea mult timp; acestea trec imediat în intestine şi digerate sau nu, părăsesc corpul fără a provoca vreo daună organismului.
Prin urmare, în stomacul unui crudist nu sunt generate gaze. Doar dacă este consumată o cantitate prea mare de alimente apar gaze dar ies din corp pe calea normală. Consumatorul de crudităţi vede tot mai clar diferenţa dintre cele două tipuri de alimentaţie atunci când după câteva luni de abstinenţă se decide să aiba o cină copioasă. Se întreabă în acele momente cum de a putut vreodată să fie târât într-o astfel de existenţă bolnăvicioasă şi mizerabilă şi cum de a putut privi acest mod de viaţă ca fiind unul normal.

## Ştiinţa Medicală a Consumatorilor de Hrană Gătită Este o Ştiinţă în Totalitate Greşită

Aşa după cum am vazut, bolile se nasc datorită ne-alimentării fabricii umane cu crudităţi. Prin urmare, sănătatea poate fi recâştigată numai dacă alimentele sunt integrale şi crude. Dar care este baza întregii activităţi a ştiinţei medicale moderne? Ce anume fac medicii? Ei încearcă în zadar să îi redea alimentaţiei integritatea prin intermediul alimentelor degenerate, a vitaminelor artificiale, sărurilor, hormonilor şi a unei multitudini de preparate otrăvitoare, şi în acelaşi timp ei elimină şi aruncă glande şi organe întregi care au devenit iremediabil deteriorate şi incapabile de activitate în urma distrugerii alimentelor crude naturale.
Oamenii trăiesc într-o stare de ignoranţă teribilă. În opinia persoanelor dependente de mâncare, consumul de alimente gătite este ceva natural, în timp ce alimentaţia bazată pe legile naturii este un experiment şi încă unul periculos. În realitate, oamenii au distrus involuntar ECHILIBRUL

PERFECT realizat de natură şi timp de mii de ani au facut EXPERIMENTE FĂRĂ SENS consumând mâncare gătită, preparate artificiale şi substanţe otrăvitoare pentru a găsi un nou echilibru, echilibrul propriu. Rezultatele imediate ale acestor experimente sunt numeroasele boli care predomină astăzi în lume.

Atunci când îi invit pe oameni să treacă pe alimentaţia cu crudităţi, eu nu propun un nou experiment. Dimpotrivă, îi îndemn SĂ PUNĂ CAPĂT LA EXPERIMENTELE ABSURDE CE SUNT MEREU ÎN CREŞTERE ŞI SĂ SE ÎNTOARCĂ LA MODUL NATURAL DE VIAŢĂ. Cititorul deci, cu condiţia ca el să nu fie lipsit de bunul simţ, nu trebuie să îi lase pe alţii să efectueze alte "noi experimente" şi să aştepte să fie informat despre acestea. El trebuie să oprească imediat experimentele periculoase şi să se întoarcă la un mod de viaţă normal.

Produsele finale ale tuturor acestor experimente, capodopere ale cercetării omului în laboratoare, sunt pastilele şi pulberile cu care oamenii de ştiinţă vor să îndoape lumea, în timp ce capodoperele naturii sunt cerealele, nucile şi merele. Cu toţii trebuie să alegem din aceste două opţiuni. Toate mâncărurile gătite sunt substanţe artificiale lipsite de calităţile lor naturale. Ele au tot atât de multă valoare nutritivă pe cât tabletele de vitamine şi extractele alimentare cărora li se face aşa de multă reclamă.

Există multe specii de animale care vieţuiesc în vastul regn animal. Ele nu au nevoie nici de doctor, nici de spitale sau farmacii, trăiesc fără să se îmbolnăvească şi îşi duc la bun sfârşit anii de viaţă corespunzători cu constituţia lor fizică, variind între de la câteva zile şi până la sute de ani, excepţie fac însă cele care trăiesc îngrijite de om. Datorită structurii perfecte a corpului său, fiinţa umană ar trebui să se bucure de o durată mai lungă şi mai sănătoasă de viaţă decât orice altă creatură de pe pământ. Chiar şi dacă nu au consumat în totalitate crudităţi, sunt cazuri înregistrate de oameni care au reuşit să atingă vârsta de 150-180 de ani, pur şi simplu trăind în condiţii în care este evitată degenerarea extremă a produselor alimentare. Însuşi faptul că majoritatea oamenilor trăiesc mai puţin este un indiciu clar că ceva nu este în regulă cu modul lor de viaţă. Animalele se hrănesc în cea mai mare parte cu frunze şi tulpini de plante. Omenirea are la dispoziţia sa cei mai sănătoşi şi mai concentraţi  nutrienţi de cea mai înaltă calitate care după ce au trecut prin frunzele şi prin tulpinile, prin trunchiurile şi prin ramurile plantelor, apar laolaltă în seminţele şi fructele acestora. Acesti nutrienţi au fost creaţi special ca să hrănească organismul uman.

A sosit timpul ca biologii să recunoască faptul că au deviat de la calea corectă şi că îşi efectuează cercetările în domenii greşite. Ei trebuie să mărturisească în plus, că nu este posibil să se compenseze pierderile din constituenţii nutritivi naturali prin intermediul preparatelor artificiale; acele otrăvuri nu au capacitatea să restabilească degenerările diverselor organe; iar organele şi glandele corpului nostru sunt părţi inseparabile şi acestea nu trebuie să fie mutilate sau eliminate. Astăzi, le arăt o metodă foarte simplă şi uşoară de a alina organismul uman de toate bolile într-un mod eficient şi concludent. ESTE VORBA DE  DISTRUGEREA CELULELOR BOLNAVE ŞI NEFOLOSITOARE ALE CORPULUI PRIN ELIMINAREA FURNIZĂRII DE ALIMENTE NENATURALE ŞI ÎNLOCUIREA ACESTORA CU CELULE SĂNĂTOASE ŞI SPECIALIZATE PRODUSE DIN NUTRIENŢI NATURALI. Şi pentru a se convinge pe deplin de adevărul spuselor mele, au nevoie doar de câteva luni.

Care ar trebui să fie rolul doctorilor şi biologilor dacă nu de a elibera umanitatea de boli? Consumul de crudităţi este calea prin care vom obţine aceasta. Trebuie ca ei să declare acest lucru dacă vor cu adevărat să vadă lumea eliberată de boală. Dacă ei pot dovedi că ale lor calcule sunt mai precise decât calculele făcute de natură, şi că crudiştii din întreaga lume se îmbolnăvesc în loc să se însănătoşească, mă voi retrage în linişte imediat din arenă împreună cu cărţile mele. În caz contrar, cu siguranţă ei nu vor putea obliga omenirea să lupte cu bolile doar pentru a păstra uşile spitalelor şi farmaciilor deschise.

Ei trebuie să se împace cu gândul că de acum încolo gătitul alimentelor împreună cu recomandările lor vor fi considerate ca fiind crime împotriva întregii umanităţi iar "tratamentele" cu ajutorul otrăvurilor ca fiind vrăjitorii ale epocii mâncatului gătit. Medicii înţelepţi şi inimoşi ar trebui să oprească imediat aceste recomandări şi să invite oamenii să se supună legilor naturii. Mâinile unui medic în a cărui inimă a mai rămas o fărâmă de conştiinţă ar trebui să tremure în momentul în care

prescriu numele substanţelor otrăvitoare şi a vitaminelor artificiale, iar buzele lui ar trebui să tremure pronunţând numele produselor alimentare gătite.
Ceea ce fac ei este echivalent cu a pronunţa pedeapsa cu moartea unor oameni nevinovaşi. Fie ca acest lucru să fie la fel de bine înţeles şi de părinţi.
Poate că unora dintre cititorii mei nu le place felul în care îmi expun opiniile. În opinia lor, expresiile mele ar fi mai preferabile dacă ar fi ştiinţifice (împodobite cu terminologii latine neinteligibile pentru cei mai mulţi oameni), mai împăciuitoare (complezente), mai serioase (ipocrite), mai compromiţătoare (lipsite de scrupule), mai politicoase (făţarnice) şi mai pline de tact (laşe). Dar eu prefer să fiu decisiv, sincer şi îndrăzneţ. Şi voi rămâne acelaşi, chiar dacă voi întoarce pe toată lumea împotriva mea. Sunt încrezător că voi fi sprijinit de toţi oamenii sensibili şi justificaţi ai generaţiilor viitoare.
Nu ponegresc pe nimeni atunci când consider că recomandarea supei de pui, a galbenuşului de ou, ficatului fript sau a compotului de fructe la invalizi şi în special la copii este un act criminal. Nici nu păcătuiesc împotriva adevărului atunci când privesc la toate acele vrăjitorii medicale prin care în loc să se cureţe cu ajutorul alimentaţiei naturale vasele de sange al pacientului care este în pragul morţii, în loc să îi întărească muşchii inimii şi să îi prelungească durata de viaţă cu 40-50 de ani, ele lărgesc vasele de sânge cu iritanţi otrăvitori, stimulează funcţiile inimii prin "loviturile de bici" a lăsării de sânge sau prin degenerarea sau diluarea acestuia prin metode artificiale. Bircher-Benner şi mulţi alţi oameni de ştiinţă scrupuloşi, deasemenea, au privit operaţiile ca pe o vrăjitorie, înşelătorie sau bufonerie. Cu siguranţă nu mă simt vinovat atunci când afirm, în baza limitelor mele personale, că am facut investigatii amănunţite din care reiese că citologii sunt atât de naivi pentru faptul că distrug miile de constituenţi din alimentele naturale şi supun celulele la degenerare extremă, ca apoi să cheltuie milioane din banii publicului în încercările zadarnice de a returna acelor celule TOATE MECANISMELE ŞI FUNCŢIILE LOR prin descoperirea unei SINGURE SUBSTANŢE ARTIFICIALE.
Să luăm drept exemplu pe doctorul căruia i-am încredinţat pe cei doi copii adorabili ai mei. Mai întâi de toate, sub pretextul de a ajuta digestia şi de a-i menţine în putere, le-a interzis fructele crude iar în locul acestora le-a recomandat compoturi şi "alimente nutritive". Mai târziu, gândind că auto-intoxicaţiile şi auto-infecţiile ulterioare păreau a fi malarie, le-a prescris doze terifiante de chinină şi ulterior, după nenumărate examinări şi experimente, cele mai riguroase "diete" şi împreună cu cantităţile enorme de diferite medicamente şi antibiotice moderne, i-a sleit pe copii de ultimele lor rezerve de energie. Un astfel de doctor a fost cu siguranţă vinovat de CEA MAI INGROZITOARE CRIMĂ, chiar dacă a făcut aceasta fără intenţie. Iar pentru ca el să nu repete aceleaşi greşeli faţă de alţi copii, va trebui să îi arătăm care îi este vina şi să îl facem să înţeleagă că este vinovat de cea mai crudă crimă. Dacă medicamentele pe care le-au luat copiii mei pe timpul a 14 ani, ar fi folosite dintr-o dată, o întreagă armată ar fi complet anihilată.
Situaţia este mai mult sau mai puţin aceeaşi în zilele de astăzi. În această eră a progresului ştiinţific, încă văd copii albicioşi, ai căror mame recurg la toate mijloacele şi îi forţează să mănânce orez, carne, ouă, pâine albă, unt şi prăjiturele, şi în acelaşi timp le interzic cu stricteţe castraveţii şi bananele pentru că "sunt greu de digerat", cireşele şi strugurii "provoacă diaree" iar afinele "fac să apară febra". Cum aş putea să tolerez cu indiferenţa felul în care stau lucrurile?
Toată lumea ştie cât este de complexă structura organismului uman. Un bob de porumb are exact aceeaşi structură complexă. Atunci când îl facem să încolţească, devine un corp activ şi viguros care trăieşte şi respiră precum omul, atâta doar că nu poate vorbi sau umbla. Miile de substanţe care sunt indispensabile pentru funcţionarea regulată a marilor şi micilor componente ale corpului nostru, sunt acumulate în el în cantităţi optime calculate foarte precis. Când transformăm grâul viu în pâine, distrugem toate substanţele din el, acestea devin cenuşă: amidon mort şi zahăr. Imaginaţi-vă cum mama îi dă copilului ei cu bună intenţie această cenuşă ca pe un nutriment real, în schimb ei îi este frică să îi dea grâu viu.
În acelaşi mod, toate alimentele gătite din lume pe care oamenii naivi le privesc ca pe un nutriment bun, nu sunt nimic altceva decât grămezi de cenuşă colorate, cu miros atrăgător şi foarte puternic condimentate. Vitaminele şi reziduurile găsite în ele de catre biologi sunt substanţe nenaturale, fără

viaţă.
Imediat ce celula vegetală vie este gătită, ea încetează să mai fie hrană; ea iese din starea sa naturală şi se transformă în ceva artificial. Când o mamă îi dă copilaşului său prima sa pâine, lapte praf sau alte alimente gătite, ea începe să experimenteze fără milă, inuman, pe propriul său copil aceste substanţe artificiale.
Principala greşeală a ştiinţei medicale constă în naivitatea sa deplorabilă. Chiar şi un eminent citologist precum Cowdry consideră produsele alimentare vii şi perfecte precum grâul, seminţele şi fructele ca fiind "mai degrabă diete similare, simple, de origine locală". În schimb, el consideră coloratele grămezi de cenuşă consumate de oameni ca fiind "o mare varietate de alimente adunate din multe colţuri ale lumii" (p. 220), şi se aşteaptă ca Aristotel să vină să îi arate diferenţa dintre aceste două tipuri de alimente.
Cu toate că sistemul actual de terapeuţi e o provocare puternică, eu nu port ură nimănui. Am doar un sentiment profund de milă pentru bărbaţii şi femeile, fără excepţie, care au comis aceste crime fără voie împotriva persoanei proprii, a relaţiilor lor şi a omenirii fără vină şi fără să gândească. Dar cei care persistă în erorile lor după ce citesc aceste rânduri, vor fi judecaţi de orice fiinţă umană inteligentă.
Acum este timpul ca biologii să aleagă pe care din cele două cărări deschise vor să meargă. Ori vor trebui să accepte puritatea Naturii şi să se plece în faţa înţelepciunii supreme a acesteia cu scopul de a elibera umanitatea de orice suferinţă odată pentru totdeauna, ori vor ignora legile Naturii şi bazându-se doar pe discernământul lor propriu, vor trebui să considere pâinea albă ca fiind superioară grâului viu, toate cele artificiale preferabile celor naturale, persistând în experimentele lor dăunătoare ca şi înainte. În cazul acesta ce rezultate vom avea? Să presupunem că lucrurile vor continua în acest fel timp de câteva generaţii, cantitatea de medicamente deja s-a dublat; numărul de vitamine artificiale a crescut de patru ori, fiecare casă a fost transformată în spital şi fiecare individ a devenit un doctor. Ce se câştigă din toate acestea, când doctorii înşişi se îmbolnăvesc mai mult decât oricare altă clasă de oameni, şi în general mor mai înainte decât toţi ceilalţi?
Întreaga responsabilitate de a îndruma greşit lumea stă în mâinile celor mai importanţi specialişti: cercetătorii ştiinţifici şi profesorii de medicină. Doctorii obişnuiţi nu sunt învinovăţiţi pentru că ei pun în practică ceea ce au învăţat de la profesorii lor. Nici unui inginer nu îi va fi încredinţată vreodată o fabrică până acesta nu este familiarizat cu toate detaliile în ce priveşte funcţionarea sa. Cu siguranţa deci nu este posibil să promovăm un grup de oameni cu ceva cunoştinte elementare, supoziţii fanteziste, presupuneri ipotetice şi teorii contradictorii, apoi să-i acordam libertatea deplină de a se juca cu viaţa semenilor lor prin intermediul a mii de otrăvuri, instrumente de tortură şi decizii capricioase, şi toate acestea fără nici o crâcnire sau împiedicare. Să presupunem pentru moment că toate cărţile medicale şi enciclopediile din lume sunt corecte. Atunci, pentru a le memoriza pe toate, un doctor ar trebui să trăiască o duzină de vieţi şi nici atunci nu ar fi capabil să înţeleagă a mia parte din nenumaratele procese care au loc în organismul uman.
Dacă un bolnav suferă de o boală cronică, va merge să îl consulte o sută de doctori, şi va primi o sută de reţete şi recomandări. Doctorii pur şi simplu fac experienţe şi experienţe, tot mai vinovate. După cum spunea Bircher-Benner, "Pacienţii cu boli cronice pleacă de la noi în condiţii agravate, iar cei cu boli acute se recuperează, indiferent de măsurile luate de noi." Cu alte cuvinte, forţele naturii îi vindecă, în ciuda măsurilor periculoase adoptate de către medici.
Un doctor crudist va aborda problema dintr-un punct de vedere total diferit. El va chestiona pacientul în legătură cu modul său de viaţă şi a oricăror încălcări ale legilor naturii. Dacă au avut loc aceste încălcări, metoda de tratament este destul de clară; în caz contrar se va şti destul de curând ce rău nenatural sau accidental a pătruns în organsim din afara acestuia şi vor fi luate măsurile corespunzătoare pentru a-l combate. Medicina va deveni o afacere mai simpla şi mai directă. Nu vor mai fi boli cu cauze necunoscute. Producţia şi consumul de medicamente vor fi strict controlate şi speculaţiile în secret, vor fi interzise. Medicina va fi naţionalizată peste tot, iar medicii se vor bucura de un trai confortabil cu minimum de muncă. Progresul unei ţări va fi măsurat apoi nu prin creşterea numărului de spitale ci prin scăderea acestuia.
Cei ce se fac că nu aud aceste adevăruri evidente, nu vor şti cum să îşi scuture responsabilităţile de

pe umeri mai târziu. Când peste ani vor creşte copiii de astăzi şi vor vedea că sănătatea lor s-a pierdut în dependenţe, aceştia vor cere socoteală tuturor biologilor, a liderilor lumii şi a propriilor părinţi şi vor vrea să ştie ce măsuri au luat atunci când au citit aceste avertizări. Vor mai crede încă, că înţelepciunea lor a fost mai presus decât înţelepciunea Naturii?
În cazul în care au altă părere, vor trebui să pună capăt imediat la distrugerea alimentelor naturale. Aceasta e porunca neclintită a Naturii, porunca noastră de la Dumnezeu, ce nu acceptă nici un compromis. Este comanda acelei Naturi care controlează întregul univers prin cele mai desăvârşite legi şi ordonanţe; alături de a cărei înţelepciune oamenii au rămas neclintiţi pentru mii de ani; pe care oamenii au zeificat-o şi în faţa căreia s-au închinat în numeroase forme şi modalităţi; pentru care au fost construite milioane de temple şi biserici; în faţa cărora oamenii au îngenunchiat continuu cu adorare, fără a reflecta un moment că ar putea calca în picioare legile ei sau că ar păcătui împotriva ei la fiecare pas.
Dar astăzi, omenirea trăieşte sub stăpânirea deplină a diavolilor care au transformat acest pământ într-un iad. Aceşti diavoli, îmbrăcaţi în haine de domniţe frumoase, stau în jurul mesei şi a farfuriilor omului; s-au ascuns în faţa şi în bărbia lui, în mâinile şi picioarele lui, în gât şi în umeri, şi fiind în avantaj ei râd fără jenă de simţurile sale. Ei au intrat în corpul omului şi s-au găzduit în inima şi în sufletul lui.
Omul "civilizat" de astăzi ridiculizează idolatria vremurilor trecute, dar el nu îşi dă seama că el este un idolatru mult mai rău decât idolatrii din trecut. Pe vremuri, oamenii se închinau la diferite animale şi le adorau; astăzi ei sacrifică aceste animale şi se închină la carcasele lor putrezite.
Omul "civilizat" de astăzi nu îşi poate imagina în ce cruzime trăieşte în prezent întreaga lume. O "delicată şi miloasă" doamnă care leşină la vederea câtorva picături de sânge de pe faţa unui copil, pune pe masă, foarte calmă, inima, ficatul sau pieptul însângerat al unui miel şi îl taie în bucăţi cu o totală indiferenţă, fără a reflecta un moment că, cu puţin timp înainte biata creatură era plină de viaţă şi în putere. Dacă în copilaria ei ar fi văzut sacrificarea unui copil alături de cea a unui miel sau a unei găini, ea ar fi fost în stare cu aceeaşi indiferenţă şi fără nici o mustrare pe conştiinţă să taie inima copilului, să o gătească şi să o mănânce. Singura diferenţă e că ochii ei s-au obişnuit cu mielul, dar nu şi cu copilul, ori altfel spus ea nu ar fi fost surprinsă să vadă corpuri umane sângerânde agăţate în măcelărie, alături de carcasele de vaci şi de oaie.

## Omenirea de Astăzi Este Departe De a Fi Civilizată

Atâta vreme cât fiinţele umane persistă în consumul de alimente gătite, nu poate fi vorba nici de civilizaţie în adevăratul sens al cuvântului, nici de pace lungă pe pământ. Dependenţa de alimente este cea care provoacă toate războaiele şi masacrele din lume.
Dependenţa de alimente dă naştere la criminali atât de cruzi precum Abdul Hamid şi Talaat, care au masacrat jumatate din populaţia paşnică a Armeniei şi a condus cealaltă jumătate în afara patriei lor străvechi unde au trăit timp de mii de ani, jefuindu-le şi luându-le ca pradă plugurile şi lopeţile, vacile şi oile, locuinţele şi fermele, munţii şi văile lor, ca apoi să defileze scăpând fără nici o pedeapsă în faţa ochilor întregii "lumi civilizate".
În ciuda creşterii continue a producţiei de cereale, în lumea întreagă e o continua criză. Exista trei motive pentru acest paradox ciudat. Mai întâi de toate, prin transformarea pâinii integrale în pâine albă, o secătuim de ultimele sale valori nutriţionale. Apoi, prin intermediul fertilizării artificiale, creştem cantitatea producţiei în detrimentul calităţii sale. Şi ca drept urmare, omul fals a crescut într-un ritm atât de rapid încât creşterea producţiei de alimente a fost aproape în imposibilitatea de a ţine pasul cu cererea.
La prima vedere, oamenii găsesc dificil să îşi imagineze enormele beneficii pe care umanitatea le va avea consumând crudităţi. Aproape instantaneu orice boală va fi spulberată pentru totdeauna, şi orice dependenţa şi crimă va dispărea de pe faţa pământului. În acelaşi timp, speranţa de viaţă va creşte de două sau trei ori şi va exista un avans economic de o magnitudine care nu s-a mai vazut de

sute de ani, dacă lucrurile vor continua astfel. Aceste afirmaţii sunt fapte şi nu ficţiune, ba chiar mai mult, toate aceste beneficii pot fi atinse într-un mod foarte simplu. Tot ce avem de făcut este să respectăm cele mai elementare legi ale naturii şi să prevenim distrugerea cerealelor vii, integrale. În cazul în care cineva are perspicacitatea mentală să perceapă diferenţa dintre cerealele active, vii şi pîinea incinerată, poate deduce cu uşurinţă diferenţa dintre organismul unui crudist şi cel al unui consumator de mâncare gătită.

Să vedem acum atitudinea adoptată de către actualii lideri ai lumii şi de autorităţile responsabile de aceste probleme vitale. Scrisorile primite de la aceştia arată că ei au citit prima mea carte cu interes şi că se găsesc într-o simpatie generală cu opiniile mele. Nu am auzit nici măcar o singură voce în discordanţă de nicăieri. Din păcate asta nu este de ajuns. Cartea mea nu este un roman interesant pe care sa îl citim o dată şi să îl punem deoparte. Este un volum în care sunt discutate cele mai importante şi urgente probleme ale secolului nostru. Ar trebui sa fie citit cu atenţie iar şi iar, fiecare propoziţie trebuie să fie examinată şi reflectată îndelung.

Ar fi o greşeală dacă aceşti lideri ai lumii ar trata alimentaţia cu crudităţi ca pe o simplă chestiune de rutină şi la fel ca toate celelalte probleme politice şi economice, o vor lăsa pe mâinile "experţilor" pentru a fi studiată şi analizată mai târziu. De mii de ani au existat numeroase experimente şi studii, dar au eşuat jalnic. Este datoria imediată ca de astăzi autorităţile să îndrepte oamenii SĂ PUNĂ CAPĂT EXPERIMENTELOR DISTRUCTIVE ŞI SĂ SE ÎNTOARCĂ LA UN MOD DE VIAŢĂ NORMAL. Astăzi, oricare persoană raţională poate fi un expert şi poate aprecia diferenţa dintre natural şi nenatural, dintre hrana vie şi alimentaţia artificială bazată pe substanţe devalorizate şi lipsite de viaţă. Iar liderii lumii sunt fără nici o îndoială cei mai raţionali din zilele noastre.

Prin amânarea acestei acţiuni, regii, preşedinţii, premierii şi miniştrii din guvern îşi vor face rău în primul rând lor. În timp ce aşa numiţii experţi sunt ocupaţi să examineze aceasta problemă, propriile lor vieţi le alunecă printre degete. Şi asta deoarece fiind la o vârstă înaintată cei mai mulţi dintre ei sunt deja pe marginea prapăstiei. Dar dacă printr-o decizie înţeleaptă ei vor avea grijă de ei înşişi, fără îndoială că vor avea un sfârşit sănătos şi fericit PRELUNGIT CU ALŢI 40-50 DE ANI.

Liderii de elită ai naţiunilor au atins poziţiile lor actuale în virtutea înţelepciunii, capacităţii şi perseverenţei lor. Înzestraţi cu aceste calităţi, ei pot aprofunda principiile alimentaţiei cu crudităţi înaintea tuturor şi pot facilita punerea lor în practică. Omul care are posibilitatea de a conduce milioane de oameni, cu siguranţă are puterea să conducă o singură persoană, pe el însuşi. S-ar realiza atât de multe în cazul în care omenirea ar fi condusă de ei pentru alţi 40-50 de ani, trăind într-o stare perfectă de sănătate mentală şi fizică. Dar aşa cum stau treburile, degeaba şi-au obţinut cu greu ceva experienţe în drumul spre scopul lor preţuit, pentru că din păcate, în momentul cel mai de vârf al carierei lor vor trebui să părăsească această lume înainte de vreme. Apoi, viaţa acestor lideri nu le aparţine doar lor ci şi oamenilor lor deasemenea. Prin urmare nu au dreptul să îşi terfelească vieţile lor preţioase precum nişte oameni oarecare şi să le sacrifice imprudent pentru o farfurie de mâncare nenaturală si degenerată.

Există doar două motive pentru care se pot respinge principiile alimentaţiei cu crudităţi: lipsa de bun simţ şi absenţa voinţei. Nu există un al treilea motiv. Toate celelelate "motive" sunt simple pretexte pentru a acoperi pe cele două motive principale. Oamenii aleşi pe pozitii de responsabilitate care au respect de sine nu ar trebui să dea nimănui impresia că le lipseste curajul şi sinceritatea morală.

Cei care s-au alimentat cu crudităţi pentru două-trei luni nu ar fi niciodată de acord să se întoarcă la viaţa lor anormală de dinainte, nici dacă ar fi puşi cu piciorul pe eşafod. Cineva care are grijă de persoana sa şi apreciază sănătatea şi bunăstarea copiilor săi, va vrea sa încerce acest "experiment" de două sau trei luni fără să ezite nici o clipă. Acei lideri care sunt interesaţi de fericirea şi bunăstarea oamenilor lor vor trebui să bătătorească calea spre prosperitate a umanităţii fiind ei înşişi un exemplu. Acesta va fi serviciul cel mai folositor şi mai vrednic de laudă adus umanităţii.

Bagheta magică din poveşti stă acum în mâinile liderilor noştri. Cu o uşoară atingere a baghetei ei pot transforma întreaga lume într-un adevărat paradis. Pentru aceasta nu e nevoie de prea multă muncă. Este de ajuns ca fiecare guvern să înfiinţeze o comisie a cărei sarcină să fie familiarizarea

publicului cu legile naturii şi informarea acestuia că gătitul şi coacerea sunt operaţiuni nenaturale pline de consecinţe periculoase. Aceasta se poate face prin intermediul unor anunţuri oficiale, broşuri şi afişe cu ajutorul cărora evenimentele vor lua cursul dorit. Organizaţiile de sănătate ale Naţiunilor Unite pot deasemenea să aducă mari servicii în acest sens.
Putem spune fără nici o exagerare că alimentele gătite, fiind substanţe nenaturale şi degenerate, nu furnizează nici un grăunte de hrană celulelor noastre specializate. Mai mult decât atât, efortul şi deranjul necesare preparării acestora nu sunt doar timp pierdut ci sunt şi căile prin care organele omului şi chiar şi omul însuşi se distrug complet. Experienţa acumulată în primele câteva luni de alimentaţie cu crudităţi va arăta clar tuturor că aceste afirmaţii sunt adevărate. Această chestiune vă va fi subiect de reflecţie pentru o bună bucată de timp.
Pe parcursul ultimilor ani din toate colţurile lumii a apărut o cantitate destul de mare de informaţie despre succesele obţinute datorită consumului de crudităţi. Această informaţie arată că sunt mii de crudişti convinşi împrăştiaţi prin toată lumea, dintre care mulţi au fost vindecaţi de boli grave şi acum duc o viaţă foarte fericită. Aceşti oameni nu sunt nici experţi, nici oameni de ştiinţă; ei sunt oameni simpli, educaţi şi cu bun simţ care au fost în stare să înţeleagă principiile alimentaţiei cu crudităţi prin discernământ şi judecată şi au avut curajul să ia decizia necesară.
Din păcate, răspândirea publicaţiilor mele s-a întâlnit cu o serie de dificultăţi serioase. Evident, este peste puterile unui singur individ să distribuie milioane de cărţi gratuite prin lume. Am făcut cereri la mai multe edituri din Anglia şi America, invitându-i să republice în ţările lor prima mea carte în limba engleză. Cu toţii au admis că această carte este interesantă şi totodată utilă dar şi-au exprimat regretul că nu intră în domeniul publicaţiilor lor. Aceasta a fost destul de uşor de înţeles deoarece publicarea ei ar fi anunţat sfârşitul tuturor celorlalte cărţi "dietetice", nimeni nu le-ar mai fi dat nici o importanţă după ce s-ar fi familiarizat cu principiile alimentaţiei cu crudităţi. Oamenii de astăzi nu pot vedea dincolo de propriile lor interese mizerabile.
Fac acum apel să se implice toate societăţile religioase, organizaţiile filantropice, oamenii cu suflet şi umanitariştii public-spirituali din toată lumea. Îi convoc să mă ajute cum pot ei în difuzarea publicaţiilor mele. Pot să comande douăzeci, cincizeci sau o sută de copii ale cărţilor mele şi să le distribuie după cum vor ei, chiar dacă e să le vândă sau să le dăruiască. Fiecare carte poate salva viaţa unui om, poate vindeca o persoană grav bolnavă sau să deschidă perspectiva unui viitor fericit unui copilaş. La momentul de faţă nu există nici o activitate de o valoare mai mare decât cea umanitară.
Dacă aş fi beneficiat de o astfel de carte acum 15 ani, azi cei doi copii angelici ai mei ar fi fost în viaţă. Pe de alta parte, dacă mintea nu mi s-ar fi luminat acum 10 ani, nici eu însumi nu aş mai fi fost în viaţă. Toţi oamenii din lume sunt în aceleaşi conditii chiar acum şi cu siguranţă au nevoie de ajutorul nostru. Este necesar să-i familiarizăm cu principiile corecte de nutriţie cât mai curând posibil.
Astăzi eu văd cu ochii mei cum anumite grupuri religioase cheltuiesc sume enorme de bani pentru distribuirea de faină albă, zahăr, lapte praf şi carne conservată la săraci. Distribuind oamenilor asemenea produse alimentare nenaturale şi extrem de degenerate, fără să îşi dea seama comit un mare păcat şi încalcă legile Dumnezeului lor iubit. Ar face însă cel mai pios act dacă ar deschide ochii acelor oameni nefericiţi şi i-ar învăţa cum să mănânce cerealele vii.
Într-un fel sau altul, toate religiile au luptat împotriva lăcomiei omului şi prin diferite porunci şi comandamente au tot încercat să impună omenirii cumpătarea. Dar astăzi, neabţinerea a ajuns atât de departe încât limitările parţiale nu mai sunt de nici un folos. A sosit timpul ca reprezentanţii tuturor religiilor să condamne în mod decisiv şi fără echivoc operaţiunea barbară de distrugere a alimentelor naturale. Procedând astfel, ei vor face cel mai mare serviciu atât lui Dumnezeu cât şi umanităţii.
Pentru toate dependenţele alimentare, negrul este alb, iar albul este negru. A existat un moment în care se credea că pământul nu se învârte şi că soarele şi stelele se învârt după el. Dacă cineva ar fi exprimat o opinie contrară, el ar fi fost luat drept nebun de către oamenii naivi pentru că în ochii lor pământul era fix pe locul lui în timp ce soarele se mişca pe cer.
Exact aceeaşi mentalitate predomină astăzi. Omul se pare că simte pe propriul corp că castravetele

îi "dăunează", iar pâinea albă şi orezul decorticat sunt uşor de digerat, şi "reglează" funcţiile stomacului. Dar el nu îşi dă seama că de fapt tocmai consumul acelei pâini şi respectiv a orezului este adevarata cauză a slăbiciunii din stomac; dimpotrivă castravetele este alimentul care îl va vindeca pe termen lung.
În zilele noastre omenirea este convinsă că de îndată ce o persoană mănâncă câteva farfurii de hrană "nutritivă" când îi este foame, îşi satisface cerinţele obişnuite ale organismului. Dar oamenii nu sunt conştienţi de faptul că celulele normale ale unei persoane nu iau nici un bob de hrană din acele substanţe moarte şi artificiale şi că în pofida faptului că stomacul le e plin, ei rămân înfometaţi.
Astăzi toată omenirea este convinsă că pentru a duce o viaţă sănătoasă, omul trebuie să fie ghidat de fel de fel de calcule ştiinţifice ale proteinelor, vitaminelor şi mineralelor obţinute prin laboratoarele de cercetare. Ei nu înţeleg că cele mai multe calcule sunt de fapt reprezentări false şi denaturate ale imaginii adevărate.
Azi când cineva este bolnav, el este convins că tot ce trebuie pentru a se vindeca este să găsească o anumită otravă numită medicament. Acesta este motivul pentru care el începe imediat să caute acea substanţă-minune. Dar el nu ştie că terapia medicamentoasă este vrăjitoria secolului mâncării gătite şi că nici o otravă nu va fi vreodată capabilă să efectueze vreo activitate folositoare. Nu ştie nici că toate bolile apar din două cauze: continua înfometare a celulelor normale din lipsă de nutrienţi naturali şi efectele vătămătoare ale alimentelor nenaturale, gătite şi a altor substanţe otrăvitoare; nu există a treia cauză. În concluzie este o singură modalitate de a ne elibera de toate bolile o dată pentru totdeauna. Trebuie să ne abţinem cu desăvârşire de la toate alimentele nenaturale şi de la medicamente şi să satisfacem cerinţele celulelor noastre doar prin hrană naturală neprelucrată termic.
Medicamentele, care în mod normal sunt considerate mijloc de a vindeca bolile, sunt în realitate ele însele cauzele bolilor. În general vorbind, este o greşeală îngrozitoare şi tragică să căutăm vreo substanţă vindecătoare într-o substanţă sintetică sau într-un singur aliment. Şi totuşi omenirea a făcut această greşeală încă din secolele trecute. Nu există nici o substanţă curativă în această lume; există doar factorii speciali care cauzează boli prin eliminarea cărora acestea vor dispare automat. Aceşti factori sunt mâncărurile prelucrate termic sau procesate şi otrăvurile numite greşit medicamente.
Omul de astăzi este foarte mândru de civilizaţia în care trăieşte, dar el este departe de a fi civilizat cu adevărat. O adevărată civilizaţie ar trebui să fie apreciată nu doar datorită progresului tehnic, CI PRIN NOBLEŢEA MINŢII ŞI SUFLETULUI INDIVIDULUI, PRIN ÎNLĂTURAREA VICIILOR ŞI DEPENDENŢELOR ŞI PRIN DISTRAGEREA MINŢII OMENEŞTI DE LA SUPERSTIŢII.
Pentru a-şi satisface dorinţele sale anormale, omul de astăzi arde în foc 80 la sută din alimentele pure, naturale şi se autodistruge prin crearea de boli în mod artificial. Pentru a-şi satisface propriul egoism şi mândria, liderii naţiunilor împrăştie seminţele urii şi ale duşmăniei în rândul popoarelor lumii şi se acestea se măcelăresc între ele. Chiar şi reprezentanţii ştiinţei alungă sentimentele de milă şi umanitate, exploatează fără scrupule numele sacru al ştiinţei doar ca să-şi continue interesele lor cărpănoase şi de a face astfel ca oamenii să fie jefuiţi în cea mai nemiloasă manieră.
Una dintre dovezile cele mai izbitoare ale ignoranţei şi înapoierii omului "civilizat" din zilele noastre este abordarea problemei cancerului. De zeci de ani el a fost în căutarea cauzei şi tratamentului acestei serioase calamităţi prin anumite substanţe chimice speciale, şi încă mai continuă acea căutare fără sens.
În legătură cu acestea, am prezentat dovezile mele incontestabile marilor autorităţi ale lumii acum patru ani. Astăzi trimit din nou aceste dovezi într-o formă mai detaliată şi amplificată, ilustrată prin mai multe exemple concrete. Oare de ce diferitele ministere ale sănătăţii şi alte autorităţi responsabile stau atât de distante şi indiferente? De ce continuă oamenii distrugerea înfioratoare a produselor alimentare naturale? De ce continua să-şi umple cărţile, ziarele şi revistele cu recomandări contradictorii şi dăunătoare de vitamine false şi anumite diete? Unde este conştiinţa şi bunăvoinţa omului? Unde este aşa zisa civilizaţie?
Cei care ţin mereu discursuri despre civilizaţie trebuie să dovedească ei înşişi că sunt destul de civilizaţi şi că înţeleg legile cele mai simple ale naturii, că îşi dau seama ce înseamnă să fie eliberată

omenirea de orice boală, să dubleze speranţa de viaţă şi să ridice de trei patru ori standardele de trai.
În cazul în care marile naţiuni consideră că aceste legi ale naturii sunt nedemne, că propunerea pentru cea mai mare şi mai paşnică revoluţie din istoria omului nu trebuie făcută de fiul unei mici naţiuni ci de ei înşişi, eu sunt dispus să le cedez lor prioritatea cu condiţia de a fi asigurat că aceasta va servi interesului umanităţii în ansamblul ei, şi nu doar celui ale unei singure individualităţi.
În acest sens, un exemplu nefericit al celei mai notorii delapidări ale drepturilor celorlalţi a venit acum doi ani din îndepărtatul Los Angeles. După ce a citit prima mea carte în limba engleză, o doamnă din California, d-na H. Bulbeck adoptă o dietă complet crudivoră. Atrasă de aspectul umanitar al ideii, ea îşi comanda 30 de copii ale cărţii şi decide să răspândească mesajul bun printre prietenii şi cunoscuţii ei. Între timp, după ce a aflat că o persoană pe nume John Martin Reinecke publică în revista "Let's Live" din Los Angeles articole despre proprietăţile "valoroase" ale alimentelor crude, aceasta îi trimite o scrisoare şi îi explică metoda sa de tratament şi cum datorită acesteia s-a vindecat de orice boală avea ea şi soţul ei.
După citirea cărţii mele, mulţi pacienţi din întreaga lume au adoptat hrana cu crudităţi şi ca drept rezultat ei s-au vindecat de o serie de boli grave, variind de la simple dureri de cap şi deranjamente stomacale şi până la boli cardiovasculare şi cancer. Pacienţii, care timp de ani de zile nu au avut nici un beneficiu după sfaturile celor mai ultra-calificaţi "specialişti", şi care au fost evacuaţi din spitale fiind cazuri fără de speranţă, şi-au recăpătat sănătatea în doar câteva luni şi astăzi se bucură de binecuvântările unei vieţi active.
Persoana care renunţă la alimentele gătite şi alte substanţe otrăvitoare este imună la toate bolile şi poate privi cu încredere către o vârstă de aur plină de sănătate şi vigoare, departe de blestemul constant al bolilor. În următoarea parte a acestei cărţi, cititorul va găsi o selecţie de numeroase scrisori pe care le primesc zilnic de la foşti pacienţi îngrijoraţi să îi ajute pe alţii povestind experienţele lor. Sub acelaşi înţeles doamna Bulbeck s-a decis să scrie domnului Reinecke.
Acest domn lipsit de scrupule nu doar că şi-a atribuit întrega cură ca fiind în totalitate a sa, ci a şi copiat cuvânt cu cuvânt unul din cele şase maxime redate pe coperta cărţii mele şi împreună cu principalele mele descoperiri, le-a inserat în revista "Let's live" din februarie şi aprilie 1965, ca parte a unui articol intitulat "Aventuri printre Alimentele Crude".
Domnul Reinecke a depăşit limitele decenţei într-o asemenea măsură, încât el şi-a însuşit în totalitate dreptul de autor al gândurilor şi expresiilor care îmi aparţin mie şi s-a aventurat să vândă informaţii suplimentare la preţul de 5$ bucata. Dar ceea ce este cel mai curios dintre toate acestea, este faptul că într-o notă introductivă editorii revistei confirmă faptul că aceste gânduri aparţin autorului articolului. Prezentul act este o infracţiune flagrantă împotriva legilor privind drepturile de autor internaţionale şi trebuie să fie condamnată fără ezitare. Oamenii nu ar trebui să citească publicaţii precum revista "Let's live" care promovează anunţuri cu vitamine artificiale şi preparate "dietetice".
Acum, după un deceniu, am părăsit viaţa socială şi m-am lipsit de toate plăcerile acesteia. Am fost extrem de modest în ce priveşte nevoile mele şi ale familiei mele dar nu am ezitat nici un moment să cheltui din economiile mele pentru realizarea unor studii şi activităţi de publicare a cărţilor, 10.000 de copii din care deja am distribuit gratuit organizaţiilor ştiinţifice şi individuale din toate colţurile lumii. Am făcut aceste sacrificii cu scopul de a arăta lumii întregi adevărata cale spre o viaţă fericită şi naturală şi întotdeauna am protestat cu toată inima şi sufletul ca astfel de sfaturi să nu fie vândute pentru bani.
Dar iată astăzi, domnul J. M. Reinecke, se foloseşte de ideile şi de maximele mele, cerând o taxă de 5$ pentru a arăta oamenilor cum să mănânce alimentele naturale! Acest lucru este, într-adevăr, cel mai deranjant aspect al problemei.

Aici sunt extractele din cele două articole în cauză, care indică gradul în care dl. Reinecke a delapidat ideile mele şi a încălcat astfel legile aprobate de către eticheta literară internaţională.

LET'S LIVE
Februarie 1965
AVENTURI PRINTRE ALIMENTELE CRUDE DE
JOHN MARTIN REINECKE
Inţitator şi Cercetător al Consumului de Fructe American


În prezentele serii de articole autorul îşi exprimă opinia bazată pe experimente personale, şi multele sale experienţe din timpul vieţii sale alături de oameni din diferite climate — a dietelor lor crudivore şi a fructelor dătătoare de sănătate. — *Ed.*

Alimentele crude ar trebui să fie singura hrană consumată de către om. Consumul de alimente gătite este un obicei nenatural, care trebuie să fie eliminat din această lume, în cazul în care se vrea să fie atinsă sănătatea perfectă. Alimentaţia umană ar trebui să consiste numai din celule vii, deoarece mâncarea gătită este cauza principală a tuturor bolilor umane. Consumul de alimente crude eliberează omenirea de toate bolile şi extinde durata de viaţă a omului la 140 de ani sau mai mult. Este ce mai mare crimă să obişnuim copilul nou-născut cu mâncare gătită, pentru ca de la aceasta vor începe toate necazurile lui (A se vedea coperta cărţii mele "Raw-Eating", Prima ediție, 1963; Ediția prezentă, p. 3). Biologii trebuie să demonstreze că natura a făcut o greşeală că nu ne-a prezentat alimentele în stare gătită (Prima ediție, p 32;. Ediția prezentă, p. 37). Un copil normal detestă gustul de mâncare gătită, care pare apetisant doar dependentului de mâncare gătită, la fel cum opiumul este plăcut dependentului de droguri. (Prima ediție, p. 33. Ediția prezentă, p. 39). Focul din bucătărie arde şi distruge 90 la sută din valoarea alimentelor bune crude. (A se vedea coperta mea prima editie; Ediția prezentă, la pag. 3).

Aprilie 1965

La prima vedere pare imposibil că am putea să ne eliberăm de aproape orice boală numai prin consumul de alimente crude. Şi totuşi "imposibilul" devine dintr-o dată realitate... (Prima ediție, pag. 45; ediția prezentă, pag. 50). Ar trebui să fie datoria biologilor şi medicilor de a încuraja oamenii să mănânce lucruri naturale; să nu separe componentele nutritive care formează alimentele; întotdeauna să le mănânce întregi, pe cât posibil cât mai aproape de starea lor naturală echilibrată şi în starea lor vie, crudă. Doctorii şi biologii nu ar trebui niciodată să vorbească despre importanţa constiutenţilor nutritivi individuali ci ar trebui să sublinieze importanţa alimentelor crude integrale.

REZUMAT SCURT

În general vorbind, întreaga ştiinţă a nutriţiei poate fi rezumată în două puncte pricipale care trebuie să devină preocuparea întregii omeniri:

1. Alimentaţia omului ar trebui să constea în întregime din celule vii. Numai acele produse alimentare care constau din celule vii au toate calităţile necesare pentru a satisface cerinţele organismului uman.
2. În natură există vegetale comune şi de selecţie. Cele mai potrivite şi mai hrănitoare sunt cele mai bune soiuri de fructe, legume şi verdeţuri, nuci, cereale şi rădăcini.

Dintre toate animalele, omul s-a dezvoltat la un grad înalt de perfecţiume tocmai pentru că a fost în măsură să îşi procure alimentele de cea mai înaltă calitate cu ajutorul mâinilor sale şi şi-a dezvoltat fizicul prin intermediul acestor alimente. În concluzie, în măsura în care este posibil, omul ar trebui să aleagă pentru consum cei mai valoroşi nutrienţi: alimentele crude selectate. (Prima ediție, p. 23; Ediția prezentă, p. 29).

Pe scurt, omul se bucură de o sănătate perfectă atunci când el se hrăneşte exclusiv cu alimente crude; el este bolnav în măsura în care consumă alimente gătite; şi moare atunci când nu trăieşte cu o astfel de dietă. (Prima ediție, p. 24;. Ediția prezentă, p. 29).

Notă de încheiere de la editorul revistei:

Din cauza presiunii taxelor nu va fi posibil ca domnul Reinecke să răspundă la scrisori. Cu o chitanţă de 5$ el va poate trimite meniul sau ghidul crudivor zilnic şi reţete pentru Statele Unite şi Tropice cu recomandări specifice. Acestea nu sunt sub formă de carte. Trimis către.......-Ed.
Cu ceva timp în urmă şi iată din nou acum am subliniat faptul că toate fructele, legumele şi nucile sunt alimente perfecte de cea mai bună calitate, cu aproape aceleaşi proprietăţi nutritive. Prin urmare, toate "meniurile-ghid" şi reţetele alimentaţiei crudivore sunt lipsite de orice valoare ştiinţifică sau nutritivă. Chiar şi cea mai ignorantă persoană poate concepe propriul său program de alimentaţie, îndemnat de apetitul său şi de simţul său gustativ.
După ce am primit revista Magazine din luna februarie, am trimis o scrisoare către editor, domnul Kay K. Thomas, crezând că el va fi bucuros să protejeze drepturile mele în viitor:

21 aprilie 1965

Dl. Kay K. Thomas
1133 N. Vermont Ave.,
Los Angeles, Calif.

Dragă domnule,
Am fost surprins să citesc în numărul din februarie al "Let's live" un articole de dl. John Martin Reinecke intitulat "Aventuri printre Alimentele Crude", unde autorul a copiat cuvânt cu cuvânt motto-urile de pe coperta cărţii mele "Raw-Eating", şi le-a prezentat ca fiind ideile sale proprii. A ajuns atât de departe încât şi-a rezervat lui toate drepturile faţă de acele expresii şi idei care îmi aparţin. Acest comportament este împotriva legilor acceptate ale etichetei literare internaţionale, vă rog să corectaţi această neînţelegere în numărul dumneavoastră următor şi cu amabilitate luaţi măsuri pentru a preveni evenimente similare pe viitor.

*Arshavir Ter Hovannessian*

Din păcate, o lună mai târziu am primit următorul răspuns nesatisfăcător, în care s-au făcut eforturi pentru a reabilita dezonoarea literară a dl. Reinecke:

12 mai 1965

Arshavir Ter-Hovannessian
Kakh Avenue 21, Peshan Street,
Tehran, Iran.
Dragă domnule,

În ceea ce privește scrisoarea dumneavoastră din 21 aprilie, am scris dl. John Martin Reinecke pentru a-i cere explicaţii şi iată ce ne-a sfătuit; "Am verificat articolul meu din luna Februarie şi am constatat că nu există nicăieri vreun cuvânt copiat sau vreun motto de al dl. Ter Hovannessian. Toate afirmaţiile mele privind alimentele crude sunt propriile mele gânduri şi cuvinte adunate în 25 de ani de experienţă şi studiu acumulat. Dacă am făcut declaraţii similare cu ale dumnealui, atunci este pur şi simplu întâmplător iar nu în mod intenţionat.
Cred că am una dintre cele mai complete colecţii de cărţi despre alimentele crude din ţară, şi printre ele am găsit o copie a unei mici broşuri ale sale. Dacă aş fi copiat din ea, l-aş fi acreditat. Îmi aduc aminte că acea broşură a sa mi-a fost dăruită de un prieten acum un an; şi că am trimis dl. Ter-Hovannessian 10$ ca să îmi trimită mai multe broşuri pentru prietenii mei. Aceasta a fost cu o lună în urmă. Dar nici până în ziua de astăzi nu am mai auzit de dl. Ter Hovannessian şi nici de bani. Dacă dânsul nu vrea să îmi trimită broşurile sale, atunci ar trebui să îmi returneze banii, pentru că exprim doar favoarea şi binele răspândirii beneficiilor alimentelor crude care mi-au salvat viaţa acum 25 de ani."

(Semnat) John Martin Reinecke

"În condiţiile şi având în vedere declarațiile domnului Reinecke că el nu a scris ceva apropiat motto-urilor de pe coperta cărții, "Raw-Eating", nu am făcut nici o corectură în LET'S LIVE Magazine.

(Semnat) Kei THOMAS, Editor-Publisher.

Ca răspuns la aceste oarecum şubrede argumente am trimis următoarea scrisoare:

27 mai 1965

Dl. Kay Thomas,
Editor-publicator.
Dragă domnule,

Îmi pare rău să vă informez că eu nu consider răspunsul dumneavoastră de pe data de 12 mai, la scrisoarea mea de pe data de 21 aprilie ca fiind satisfăcător. Consider că revista dumneavoastră este responsabilă pentru însuşirea ilegală a ideilor şi motto-urilor mele de către dl. Reinecke şi rezervarea dreptului de a primi despăgubire.
Dumneavoastră încercaţi să justificaţi înşelăciunea publicaţiilor practicate de dl. Reinecke, care continuă să vândă ideile mele pentru cinci dolari bucata. Campania mea vizează în principal astfel de extorcări.
În ce priveşte cei 10$ pe care dl. Reinecke susţine că mi i-a trimis împreună cu solicitarea unui număr de cărţi, îmi pare rău să vă spun că nu am primit nici bani nici vreo scrisoare de la el.

ATERHOV

Această corespondenţă a luat sfârşit atunci când doamna Bulbeck a avut amabilitatea să-mi trimită numărul din aprilie al revistei "Let's live", în care după cum am arătat mai sus, există chiar şi mai multe exemple flagrante de necinste literară. Las cititorul să decidă singur dacă "similitudinile" dintre scrierile mele şi articolele dl. Reinecke sunt pur întâmplătoare sau intenţionate.
Editorul nu îşi poate lua de pe umeri responsabilitatea pentru că el a fost pe deplin familiarizat cu cartea mea, care fusese deja parţial publicată în revista sa cu ceva luni în urmă, în timp ce dl. Reinecke nu a făcut altceva decât să trimită scuze nefondate şi calomnii. În ce priveşte problema irelevantă a celor 10$ pe care acesta pretinde că mi i-a trimis, aş vrea să facă public numele băncii sau a mijloacelor prin care acesta mi-a remis banii, despre care nu am oricum nici o informaţie.
Toate recomandările de diete specifice ar trebui să dispară complet de pe faţa pământului. Omenirea ar trebui să înţeleagă clar că MÂNCAREA GĂTITĂ NU OFERĂ NICI O HRANĂ şi că OMUL NU ESTE UN ANIMAL CARNIVOR. În afara acestora, FIECARE DINTRE NOI LAS' SĂ MĂNÂNCE CE VREA ŞI ÎN ORICE FORMA DOREŞTE. Este în totalitate o chestiune individuală de gust.
"Dieteticienii" noştri au derutat în aşa hal creierele oamenilor cu lungi liste de reţete şi meniuri, încât mulţi oameni cred că şi eu deasemenea fac parte din acea fraternitate de "experţi" şi prin urmare ei de multe ori îmi scriu pentru a-mi cere un anumit program al consumului de alimente naturale. Aş vrea ca acum cu această ocazie să le dau un răspuns colectiv la toţi.
De acum înainte nu trebuie să mai existe vreun program dietetic special, recomandări sau scheme pentru nimeni. Fiinţa umană poate să mănânce tot ce îşi poate închipui, oricând poate şi oricât îşi doreşte, aşa cum face oricare altă fiinţă vie, de la furnică şi până la elefant. Animalele, în orice caz, de obicei trebuie să fie satisfăcute cu materii prime pe care le au la îndemână, în timp ce omului, natura a prezentat alimente perfecte de cea mai înaltă calitate nutritivă. Comparaţi trifoul, fânul,

tufele de prin munţi, frunzele de copac şi spinii din deşert cu cerealele, nucile, legumele şi fructele suculente.
Crudivorul poate mânca o dată sau de 10 ori pe zi; se poate hrăni cu un singur fel de fructe sau cu o sută de feluri. Din punct de vedere al sănătăţii nu este nici o diferenţă, pentru că fiecare aliment vegetal natural luat în parte oferă o hrană completă el însuşi. Cel care consumă crudităţi nu trebuie să fie ghidat de liste "ştiinţifice" sau recomandări "dietetice", ci de cerinţele apetitului şi cerului gurii sale, care vor fi întotdeauna ghizi care nu greşesc în selecţia hranei naturale. Modul cel mai sigur, mai fără de greş şi mai simplu de a consuma hrana noastră este în starea în care natura ne-a preparat-o şi ne-a prezentat-o nouă, pur şi simplu doar strivind-o cu dinţii. Dar dacă cineva are timp şi plăcere să prepare salate mixte şi alte fantezii culinare, trebuie ca acestea să fie consumate imediat după preparare, altfel cu cât mai mult trece timpul cu atât mai mult alimentele se vor degenera.
Oamenii nu trebuie să mai citească cărţi care prezintă etiologia bolilor individuale, diagnostice, terapii, medicamente, vitamine, minerale, proteine, hidroterapie, electroterapie şi alte subiecte similare, pentru că toate bolile provin dintr-o cauză comună şi toate se vindecă prin aceeaşi metodă.
Mulţi vegetarieni şi chiar non-vegetarieni, care încearcă să consume ceva mai multe fructe decât un om normal, au de obicei îndrăzneala să se considere crudişti. Nimeni însă nu se poate considera un crudist dacă el ia chiar şi o singură masă gatită pe lună, pentru că aceasta va împiedica să îl vindece complet de boală. Acest lucru se datorează faptului că în stadiile sale iniţiale de alimentaţie cu crudităţi un anumit număr de celule bolnave pot intra într-o stare de hibernare şi să îşi continue astfel existenţa pentru un timp îndelungat. Doar o singură masă gătită pe lună poate fi suficientă pentru a le retrezi la viaţă si pentru a le oferi posibilitatea de a se multiplica din nou. De îndată ce crudivorul ia o bucăţică de mâncare gătită, el asigură din nou hrana acelor celule bolnave şi le dă din nou şansa de a reveni la viaţă. În concluzie, când cineva nu reuşeşte să se elibereze complet de nenorocirea bolilor, va trebui să caute cauza în aceste greşeli ocazionale, nicăieri în altă parte. Şi nu există nici măcar o scuză pentru aceste neglijente alimentare.
Unul din argumentele de bază împotriva alimentaţiei complete cu crudităţi, care îl aud cel mai des din ţările nordice şi în special din Anglia, este dispariţia condiţiilor climaterice. Atâta timp cât omul este în stare să găsească o mână de grâu integral, în nici o ţară nu poate exista vreo problema în legătură cu lipsa de alimente naturale. În plus, având în vedere că mâncarea gătită nu oferă organismului uman nici cel mai mic nutrient, cu siguranţă că există destule alimente în toate regiunile pământului pentru ca oamenii să reuşească să se hrănească şi să îşi continue viaţa.
Eliminând mâncărurile gătite din dieta noastră, nu reducem nimic din valoarea hranei noastre; dimpotrivă, ne eliberăm de materiile otrăvitoare şi dăunătoare. Adevăratul sens al acestor afirmaţii poate fi confirmat doar de o persoană care s-a bucurat de beneficiile alimentaţiei cu crudităţi pentru câţiva ani. Toate acele "postulate" cu care biologii încearcă să acompanieze mâncărurile gătite sunt conjuncturi lipsite de temei şi iluzii deşarte.
Aşa cum stau lucrurile, chiar în acest moment există ţări în care oamenii suferă de "deficit" de alimente şi se află sub ameninţarea continuă a foamei, pe când o singură declaraţie oficială este tot ce e nevoie pentru a aduce miracolul abundenţei în lume. Din păcate, această declaraţie simplă şi clară precum că GĂTITUL DEVALORIZEAZĂ ALIMENTELE NATURALE ŞI LE TRANSFORMĂ ÎN SUBSTANŢE DĂUNĂTOARE nu apare nicăieri, în ciuda faptului că deja din 1963, am adus acest incontestabil adevăr în atenţia tuturor autorităţilor conducătoare şi cercurilor ştiinţifice din lume. Acesta este un indiciu izbitor despre cât de profund este afundată astăzi umanitatea în ignoranţă, prejudecată, superstiţii şi dependenţe dezgustătoare. Cuvinte precum civilizaţie şi progres sunt vorbe goale atunci când sunt adresate oamenilor care în pofida a tot ceea ce a fost spus şi scris, încă refuză să admită că gătitul este o operaţiune nenaturală şi nocivă.
Se afirmă faptul că biologii au făcut progrese uimitoare în cercetările lor. Mie mi se pare că, cu cât avansează, cu atât mai mult trebuie să îşi dea seama că nu ştiu nimic. Atunci când vor ajunge la stadiul în care vor recunoaşte în mod liber că împotriva adevăratei înţelepciuni a naturii cunoştinţele lor nu sunt decât superficiale, abia atunci poate că vom admite că într-adevăr au învăţat ceva.
Aceşti biologi nu sunt aceeaşi cu cei "cufundaţi în cunoaştere contemporană şi învăţătură" care îi

întâlnim printre veteranii venerabili care au trăit 140-150 de ani. Astfel de oameni întâlnim la mare distanţă de marele centre de studiu, în sânul naturii, unde sunt parţial imuni la daunele cauzate de medicamente şi alimente degenerate în exces. Viaţa lor ar fi fost mai lungă şi mai sănătoasă dacă ar fi fost feriţi şi de degenerarea parţială a hranei după cum se întâmplă în zilele noastre. Ceea ce îmi dă dreptul şi curajul de a contesta aproape orice concepţie medicală actuală este faptul că ALIMENTAŢIA CU CRUDITĂŢI 100 LA SUTĂ PUNE IMEDIAT CAPĂT LA TOATE BOLILE RADICAL ŞI SIMULTAN. Încercaţi şi vă veţi convinge.

Nu exagerez deloc când îi numesc ucigaşi şi criminali pe acei oameni care sub un pretext sau altul, interzic bolnavilor şi infirmilor NUTRIENŢII NATURALI — legumele şi fructele proaspete — care sunt UNICELE MIJLOACE EFICIENTE pentru redobândirea sănătăţii lor. Prin ignoranţa lor deplorabilă acei "oameni de ştiinţă studiaţi" execută masacre mai mari decât Attila sau Hitler au făcut vreodată. Prin recomandările lor proaste ei omoară milioane de oameni, zi de zi, fără nici o milă sau răgaz. Printre aceşti criminali inconştienţi enumer şi producătorii şi distribuitorii de medicamente, băuturi, tutun, făină albă, pâine, carne, produse de cofetărie, zahăr, ceai, cafea şi o serie de alte produse dăunătoare ca acestea. Fiecare fabrică producătoare de astfel de substanţe degenerate, fac mai mult rău omenirii decât bomba atomică aruncată la Hiroshima. Dumnezeu este desăvârşit, iar orice încercare de a folosi focul cu scopul de a îmbunătăţi calitatea alimentelor naturale, fără de cusur create de El pentru alimentaţia omului este echivalent cu a pune la îndoială înţelepciunea Sa supremă. Este un sacrilegiu în adevăratul sens al cuvântului.

Fac apel la toţi umanitariştii să facă tot ce le stă în putere să mă ajute să propag aceste adevăruri atât prin exprimarea verbala cât şi prin publicaţiile mele.

În special acei crudivori care s-au vindecat de bolile lor sunt obligaţi să plaseze detaliile recuperării lor presei şi tuturor autorităţilor responsabile.

Şi în final, este datoria jurnaliştilor capabili să publice un sumar al acestor declaraţii printre coloanele ziarului lor, şi să întrebe de ce autorităţile persistă în inactivitatea lor letargică.

# PARTEA A TREIA
# BENEFICIILE ALIMENTAŢIEI CU CRUDITĂŢI

Mulţi cititori mi-au trimis scrisori ca să mă întrebe despre succesele obţinute în urma consumului de crudităţi. Pentru a le satisface curiozitatea sunt bucuros să le dau anumite informaţii.

La un an după publicarea în limba armenească a primului volum cu studiile mele, în 1960, am mai publicat şi o cărţulie în limba persană, din care am distribuit 4.000 de exemplare gratuite la diferite instituţii, autorităţi şi presă. Ziarele şi revistele din Teheran şi-au scris părerea generală favorabilă şi mulţi au scris comentarii lungi în legătură cu aceasta.

Cartea a primit o atenţie considerabilă în cercurile Curţii. Dl. Mehrdad Pahlbod, soţul Alteţei Sale Prinţesa Shams Pahlavi, acum Ministru al Culturii, m-a invitat la rezidenţa sa şi m-a informat că, cartea mea a fost onorată de atenţia Majestăţii Sale Imperiale Shahanshah, care l-a instruit să facă cercetari suplimentare cu privire la subiectul acesteia. Am avut plăcerea de a avea şase sau şapte consultări ulterioare cu dl. Pahlbod. Secretarul General al Red Lion şi al Sun Society, dr. Abbas Naficy şi Directorul Spitalului de Maternitate Khajenouri, dr. Ghasem Naficy şi mulţi alţi specialişti de elită au lăudat opiniile mele şi mi-au propus cooperarea.

Au fost emise instrucţiuni pentru a iniţia în alimentaţia cu crudităţi un număr de copii din unul din orfelinate. În plus, principiile alimentaţiei cu crudităţi au fost adoptate pentru tratarea pacienţilor într-un spital de copii şi a fost corectat sistemul nutriţional al unei grădiniţe. Din păcate, la practicarea acestei metode am întâlnit diferite obstacole. Imediat m-am confruntat cu o armată de medici şi autorităţi pe care a trebuit sa-i îmbuib cu noile idei. Nu a fost deloc o sarcină uşoară. Toată afacerea a fost tărăgănată şi m-a obosit atât de mult încât cu regret profund a trebuit să abandonez. A fost un eşec deplorabil deoarece vedeam în sectoarele vecine cum din cauza nutriţiei nenaturale copiii din grădiniţe erau slăbiţi şi bolnăvicioşi în timp ce în spitale se bazau pe vitamine artificiale,

medicamente otrăvitoare şi proteine animale pentru a salva din ghearele morţii pe copiii piele şi os care au fost lipsiţi de laptele mamei lor şi de nutrienţii naturali, hrăniţi cu lapte praf şi pâine albă. Inutil să mai adaug că nimeni nu se gândea la necesitatea alimentelor naturale, desăvârşite din punct de vedere nutriţional.
Dar văzând toate acestea şi în plus faptul că am fost prezent în mai multe conferinţe medicale, m-au învăţat o lecţie de mare importanţă. Mai întâi de toate am realizat că, deşi punctele mele de vedere sunt cele mai elementare şi simple legi ale naturii, acestea sunt digerate şi asimilate doar de oamenii a căror înaltă educaţie e însoţită de libertatea de judecată şi independenţa de spirit. O persoană de intelect mediocru nu poate prevedea posibilitatea ca un profet să poată revoluţiona întreaga ştiinţă medicală de astăzi şi să respingă concepţiile dietetice curente din lumea ştiinţifică.
Acesta a fost motivul pentru care am decis să public un volum cât mai la subiect în limba engleză, şi să îl aduc în atenţia celor mai înalte cercuri ştiinţifice şi politice. Am fost copleşit de foarte mari dificultăţi, am lucrat 16 ore pe zi pentru a scrie cartea, apoi am tradus-o în limba engleză şi apoi în 1963 am publicat-o. Ulterior am extras 3.000 de adrese din diverse cărţi de referinţă şi am trimis aproximativ 4.000 de exemplare gratuite ale cărţii la toţi conducătorii lumii, la universităţi, centre ştiinţifice, organizaţii internaţionale şi ziare importante şi reviste. Ba chiar am semnat cele mai multe cărţi şi am lăsat şi o scrisoare de însoţire la fiecare. Am considerat această cale ca fiind cea mai rapidă şi mai potrivită pentru a-mi propaga ideile de-a lungul şi de-a latul pământului.
Rezultatele au fost mai mult decât neaşteptate. Mii de scrisori şi ziare primite de mine în următoarele câteva luni mi-au confirmat faptul că, cartea mea a fost citită cu interes de toţi liderii şi autorităţile din lume, dintre care mulţi nu au ezitat să îmi confirme adevărul ideilor mele.
Pe parcursul ultimilor ani, nu doar că am lăsat activităţile mele sociale, ci am şi abandonat complet afacerea mea personală pentru a mă dedica cărţilor mele zi şi noapte. Cu toate acestea, pare ciudat că există şi oameni care cred că mi-am pierdut minţile doar pentru că în loc să acumulez averi sau să îmi petrec timpul mâncând, bând sau petrecând bine, eu îmi arunc economiile pe publicarea de cărţi pe care apoi le distribui tuturor fără contracost.
Dar în opinia mea nu există nici o plăcere mai mare în viaţă decât satisfacţia avută după ce ne-am oferit serviciile noastre pentru semenii noştri fără nici un egoism. Oamenii construiesc clădiri somptuoase şi sunt încântaţi când le privesc. Pentru mine însă are o valoare mai mare atunci când primesc din toate colţurile lumii o scrisoare de felicitare, de apreciere şi de mulţumire. Şi dacă scrisoarea este trimisă de cineva care s-a vindecat de o boală gravă în urma sfaturilor mele şi mă consideră salvatorul său, mă face fericit peste limite, ceea ce îmi întăreşte simţământul că toate acestea nu au fost făcute în zadar.
Sufletul meu este chinuit zi şi noapte când văd oameni care pier pretutindeni ca urmare a aşa zisei morţi neaşteptate. Eu percep în mod clar că ei NU MOR; ei se OMOARĂ PE EI ÎNŞIŞI prosteşte pentru plăcerea unei farfurii de mâncare denaturată şi artificială. Inima mea sângerează când văd o mamă îngrozită care smulge copilului ei inocent cele mai nobile fructe şi bagă în mână în loc pâinea albă moartă, laptele praf şi carnea fiartă.
În prima mea carte în limba engleză, am atins pe scurt aproape toate problemele importante. În acest volum am amplificat unele dintre declaraţiile mele anterioare şi am vorbit despre întrebări importante mai pe larg, ceea ce face subiectele mai uşor de înţeles pentru publicul general. Înainte de a duce cartea la bun sfârşit, aş dori să aduc la cunoştinţa cititorului felul în care a fost primită prima mea carte în limba engleză cât şi celelalte publicaţii în toată lumea.
Copie după scrisoarea mea adresată liderilor şi autorităţilor de conducere ale lumii:
"Vă rog să mă onoraţi cu primirea unei copii gratuite a cărţii mele intitulată "Alimentaţia cu crudităţi". Sper din toată inima că veţi putea să dedicaţi câteva ore preţioase pentru a examina atent cartea.
Considerând mâncarea gătită ca fiind hrana normală a omului, întreaga omenire apucă astfel orbeşte calea către anihilare.
Adoptarea ideilor şi propunerilor expuse în carte va fi cel mai mare beneficiu în calea către bunăstare a naţiunii voastre.

Iată câteva copii şi extracte ale răspunsurilor primite:
Scrisoare din partea Excelenţei Sale, dl. Amir Abbas Hoveyda, Primul Ministru al Iranului:

Tehran, 18 octombrie 1965,
Dl. A. T. Hovannessian,
Am primit scrisoarea dumneavoastră şi cartea trimisă împreună cu aceasta. Regret faptul că din cauza presiunii excesive datorată muncii nu am fost încă în posibilitate de a citi cartea, vă mulţumesc foarte mult că mi-aţi prezentat-o. (Semnat) AMIR ABBAS HOVEYDA, Prim Ministru.

---

Ambasada Americană, 29 iunie 1964,
Dragă dl. Aterhov,
Scrisoarea dumneavoastră din 28 martie 1964, adresată Preşedintelui Johnson a fost primită la Casa Albă, ca şi cartea dumneavoastră "Alimentaţia cu crudităţi" inclusă în ea. Ambasada a primit ordinul de a vă transmite aprecierea preşedintelui pentru faptul că i-aţi dat oportunitatea de a cunoaşte cartea dumneavoastră.

Walter G. Ramsay,
Ajutor Personal al Ambasadorului, Tehran.

---

Castelul Windsor, 27 aprilie 1964
Dragă dl. Aterhov,
Sunt împuternicită de Regină să vă mulţumesc pentru scrisoarea dumneavoastră către Prinţul de Wales şi pentru copia cărţii scrise de dumneavoastră. Majestatea sa crede că este foarte drăguţ din partea dumneavoastră că aţi trimis această carte fiului ei şi vă transmit sincerele mulţumiri ale Reginei.

Mary Morrison
Lady-in Waiting, Anglia.

---

Nota traducătoarei:
În continuare urmează restul de scrisori de mulţumire primite de Arshavir Ter Hovanessian de la sute de persoane importante din lumea întreagă. Am considerat că nu este necesar să le traduc pe toate, deoarece conţinutul cărţii în sine este mult mai important decât răspunsurile de mulţumire date de aceste persoane în urma trimiterii cărţii. Mesajul autorului este puternic, trimis către noi toţi din toată inima, cine va dori cu adevărat sănătatea sa şi a celor apropiaţi, îi va urma sfaturile. Cer scuze dacă s-a strecurat vreo greşeală de ortografie. Mulţumesc partenerului meu de viaţă, Francesco Russo, fără de care traducerea acestei cărţi ar fi fost mult îngreunată. Dumnezeu să vă lumineze!

Mirela Ştaut

---

Monsieur,
Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez aimablement addressee.
Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.
(Signature) Secretaire Particulier.
*Moscow, June* 21, 1964.
Dear Mr. Aterhov,
I acknowledge with thanks the receipt of your book 'RAW FOOD IS THE PRINCIPLE

OF NUTRITION', which I am perusing with interest.
S. KURASHOV, Minister of Public Health, USSR.
*Phnom-Penh, le 9 Janvier, 1965*.
Monsieur,
Je vous remercie sincerement de votre envoi de I'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.
Avec tous mes encouragements je vous prie d'agreer, Monsieur, l'assurance de ma haute consideration.
NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,
Chef de l'Etat du Cambodge.
*Phnom-Penh, 11"' August, 1964.*
Dear Mr. Aterhov,
With great pleasure I have received your wonderful book entitled 'RAW-EATING'. The name of the book gives me a deep curiosity about its contents.
After going through the book I am convinced of all the truths that you wrote in the book... The book is so precious to me. I keep it as an unforgettable souvenir from you.
Now, may I ask your permission to translate this book into the Cambodian language so that it gives the greatest benefit to my nation. I hope your new discovery of a new science will make a new turn to the survival of humanity as a whole.
CHUON NATH JOTANNANO,
The Supreme Chief of the Monks in Cambodia.
*Phnom-Penh, le 25 Juillet, 1964.*
Monsieur,
En accusant reception de votre manuel `RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.
NORODOM KANTOL,
Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.
THE WHITE HOUSE, *June 1,* 1964.
Dear Mr. Aterhov,
Thank you for sending to me a copy of your recent book. I am looking forward to a few free hours when I will have a chance to read it in some detail.
RICHARD W. REUTER, Special Assistant to the
President and Director, Food For Peace, U.S.A.
*Luxembourg,* May *13, 1964.*
Dear Sir,
Their Royal Highnesses The Grand-Duchess and The Hereditary, Grand-Duke of Luxembourg, desire me to acknowledge receipt of your kind letter of 23rd March 1964, by which you sent Them your book 'Raw-Eating'.
Their Royal Highnesses were very touched by this kind attention and charge me to send you. Their very best thanks. They will read your book with great interest.
Major Germain FRANTZ, Aide-de-Camp.
*Taiwan, August 18, 1964*.
Dear Mr. Hovannessian,
I have read with interest your letter of May 12th together with the enclosed volume on `Raw-Eating'. It is a very thought-provoking recommendation which you have made for mankind as a whole, and I think it deserves careful perusal by those who are concerned with the health of ourselves and the coming generations. Please accept my sincere thanks for your thoughtfulness in sending me this volume.
CHEN CHENG, Prime Minister of the Republic of China.
*Teheran, le 18 Octobre, 1964.*

Cher Monsieur,
L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l'amabilite d'envoyer au President Tito.
Le Secretariat General vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.
VLADIMIR MILOVANOVIC, Conseiller.
Transport *House, London,* 29th April, 1964.
Dear Mr. Hovannessian,
It was very kind of you to send me a complimentary copy of your book `RAW-EATING', I shall take the first opportunity of studying the dietary principles you propound.
A.L. WILLIAMS, General Secretary,
THE LABOUR PARTY
*Washington, May 15, 1964.*
Dear Mr. Aterhov,
Thank you for the copy of your book, Raw-Eating', which I recentl:y received.
Its contents have been noted, and I appreciate your thoughtfulness in sending it.
JOHN M. BAILEY, Chairman,
DEMOCRATIC NATIONAL COMMITTEE.
*Berne,* 26th February, *1964.*
Sir,
We acknowledge the receipt of and wish to thank you for a copy of your booklet entitled: Raw-Eating (a general survey). Everybody must recognize the integral raw materials of his body,' which we have read with interest. With our compliments,
SWISS FEDERAL PUBLIC HEALTH SERVICE,
The Chief of Foodstuff Control, RUFFI.
*Port-au-Prince, le July 16, 1964.*
Dear Mr. Aterhov,
Thank you very much for your book entitled `Raw-Eating'. This book shall be read from cover to cover because it has tackled a problem that will be to the benefit of my country at large.
I hope your recommendation in the book will meet the requirements of all and will be the best seller this year.
DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET
DE LA POPULATION,
GERARD PHILIPPEAUX, SECRETARY OF STATE,
Republique d'Haiii.
*Taipei, July 22nd,* 1964.
Dear Dr. Hovannessian,
Thank you so much for your letter of May 12th 1964 and many thanks for sending me your great book the Raw-Eating'. It is a very interesting subject which I never thought about.
I can assure you that this outstanding book will be one of the 'MEMBERS' in my library, and I shall treasure it.
Hoping this letter will go with every good wish from your friend, no, your brother in Christ in Far East.
W. T. HWANG,
PRESBYTERIAN CHURCH OFFICES,
Taiwan, China.
*Berlin, June 4, 1964.*
Dear Mr. Aterhov,
The President of the German Democratic Republic, Walter Ulbricht, expresses his most

sincere thanks for the booklet that you have sent to him.
As usual your statements may be criticized in detail — much of it surely being above all the concern of the specialist: the doctor, the nutritional scientist, etc. Nevertheless, we quite agree with you that every effort should be made to bring about a sound system of nutrition.
The Government of the German Democratic Republic, and especially the Ministry of Health, pay great attention to this question. In order to create a healthy mode of living, a committee has been formed here of late, one of whose objects is the popularization of the correct principles of nutrition.
HUTH, Chief Adviser, Chancellery of State.
Estimado doctor: La Habana, 24 de agosto de 1964.
Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia nos trasmite por intermedio de su lectura.
Dr. JOSE R. MACHADO 'VENTURA, MINISTRO
DE SALUD PUBLICA, Cuba.
Dear Sir: La Paz (Bolivia), July 10, 1964.
Thank you very much for the complimentary copy of your book on 'Raw Eating'. I have not yet read it through, and only gone over certain chapters. The ideas you express in them are stimulating although controversial. I am not yet in a position of commenting them, but I do want to inform you of the reception of your book and the interest it aroused in me.
Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Minister of Public Health.
Dear Sir, Beograd, 20th April, 1964.
This is to thank you for sending me the complimentary copy of your book entitled 'RAW-EATING', which will certainly rouse a great deal of interest among those who are concerned with the problems of adequate nutrition.
MOMA MARKOVICH,
Federal Secretary for Health and Social Policy.
*Letters of encouragement and gratitude have also been received from the following personalities;*
The Queen of the Netherlands; the King of Denmark; the King of Sweden; the King of Belgium; ANTONIO SEGNI, President of the Republic of Italy; Dr. ADOLF SCHARF, President of Austria; FRANSICSO. ORLICH, President of Costa Rica; S. RADHAKRISHNAN, President of India; LORD DE LISLE, Governor-General of Australia; Dr. URHO KEKKONEN, President of Finland; EAMON DE VALERA, President of Ireland; P. VAN DE CALSEYDE, M.D. Director of World Health Organization, Copenhagen, Denmark; Miss LaMARSH, Minister of National Health and Welfare, Canada; CH. SHAPIRAH,
Minister of Interior, Israel; Dr. ALFONSO PONCE ARCHILA, Minister of Health, Guatemala; ABBEBE RETTA, Minister of Public Health, Ethiopia; YUICHI SAITO, Chief Liaison Officer, Ministry of Health and Welfare, Tokyo; SHRI MOHANLAL VYAS, Minister of Health and Labour, Gujarat, India; MacENTEE, Minister of Health, Ireland; Dr. MARGA A. M. KLOMPE, Minister of Health, Netherlands; Dr. GIORGIO BORG OLIVIER, Prime Minister of Malta; GUDRUN SANZ and ELSIE WAERNDT, Nobel Foundation, Sweden; J. GRIMOND, Leater of the Liberal Party London; PIERRE WERNER, Prime Minister of Luxembourg; SEAN F LEMASS, Prime Minister of Ireland; ROBERT G. MENZIES, Prime Minister of Australia; MEHDI NAWAZ JUNG, Governor of Gujarat, India; MAHARAJA SHRI JAYA CHAMARAJA WADIYAR BAHADUR, Governor of Madras, India; S. K. PATIL, Minister of Food and Agriculture, India; P. C. SEN, Chief Minister of West Bengal, India; WILLIAM GOPALLAWA, Governor-General of Ceylon; LESTER PEARSON, Prime Minister of Canada; Dr. SAMPURNANAND, Governor of Rajastan, India; SHRI PARTAP SIN.GH KAIRON, Chief Minister of Punjab, India; ROBERT FRASER, Independent Television Authority, London: Mr. SARNOFF, President, National Broadcasting Company, New York, and so on.
*The following notice was published in the official organ of the Vegan Society, Great Britain*

*(September* 1964):
"The tragic loss of his 10-year-old son and 14-year-old daughter by what he came to know as unnatural nutrition, made Arshavir Ter Hovannessian make a deep study of diet — the result is in 'RAW-EATING', a booklet (7/2d) we are glad to have received from Tehran.
"In a convincing way he destroys nearly all our preconceived ideas about diet, and even vegans, with their cooked foods, may feel a bit shaken.
"There is no nonsense about synthetic vitamins and perhaps in his forthright adherence to raw food he may have shown the way round the bogey of vitamin B12 and other 'essential' vitamins.
"We cannot give his arguments, but in his daughter, six-year-old Anahit, who has never consumed a single morsel of cooked or degenerated food in her life, is striking proof of the efficacy of the diet he has evolved, and which we quote here..."
*They then print, in its entirety, the appendix given at the end of the book (pp. 56-58 of the present volume), as well as Anahit's picture.*
Dear Mr. Aterhov, *Wilmslow, 20th April, 1964.*
Thank you very much for your kindness in sending a copy of Raw-Eating'. I am sure the idea is basically sound and we know the immense remedial qualities of a raw food diet.
If you like to send me a photograph of your lovely daughter Anahit (as on the back cover), I shall be glad to publish it in THE BRITISH VEGETARIAN later this year together with appendix from your book.
GEOFFREY L. RUDD, Secretary & Editor,
THE VEGETARIAN SOCIETY, England.
*Malaga, May* 28, 1965.
Dear Friend,
Please send us at once a dozen copies of your excellent book on 'Raw-Eating'. We will send remittance promptly upon billing, at re-sale rates. We will be making a lecture tour of England & Wales this Autumn, and will hope to use the book to good advantage there.
H. JAY DINSHAH, President,
THE AMERICAN VEGAN SOCIETY, New Jersey, U.S.A.
*The late Dr. Bircher-Benner's son, Dr. Ralph Bircher, , inserted a six-page leading article in DER WENDEPUNKT, the organ of the Bircher-Benner Clinic in Zurich (May, 1964), under the title of "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" ( All-orNothing-Doctrine of Nutrition) , which may be roughly summarized as follows:*
"In two different corners of the world two completely opposing doctrines of nutrition have been put forward. In California, an experimenter named Wirnitz has concocted an almost tasteless nutritional powder from a mixture of 48 chemicals. With this artificial 'food' he conducts experiments on 18 convicts and, without waiting for the results, he readily unfolds the prospective to journalists all too prematurely." After speaking a little more about the absurdities of that so-called scientist, the reviewer continues;
"On the other hand, we have on our review table a small book with a totally opposite teaching on nutrition, representing an *'All-or Nothing'* standpoint: *Aterhov/Raw-Eating.* The publication is endowed with solid reasoning, is written in excellent English and is a summary of two massive Armenian volumes. One perceives in it the presence of the son of the old high culture of Armenia. With no small self-confidence... he represents pure vegetable nourishment as the most natural and the only correct food for the human being, and in our compromise-seeking age he does this with such fresh, downright superhuman absoluteness that in all probability it would pay to translate that little book into German."
*After recapitulating the essential points of my conceptions one by one, the writer mentions certain scientific facts that speak in my favor;*
"Already forty years ago Walter Sommer wondered why Bircher-Benner had not gone so

far in his perception as to declare raw food the only nourishment for man. In favor of Aterhov is the fact that according to the latest investigations *(Reader's Digest,* January, 1964) man has actually lived on (almost pure) raw vegetable nourishment for a million and a half years and thereby, one may assume, he has attained his highest natural development. In favor of Aterhov are the striking realization of the present-day lack of balance between nutrients and vitamins, the 'stimulated hunger', the 'period of latency (Dammerungszone) in ill health', the role of 'terrain' in infectious diseases, the great economy in metabolism during fresh vegetable nutrition, the biological superiority of vegetable proteins, especially in raw food, the integrity of nutriments, which must never be upset, and the prospect of such nutrition in the face of world-wide shortage of foodstuffs.'

According to the reviewer, men waver between those two extreme poles. In his opinion it would presumably be right never "to rest in the middle." And he advises the reader to stand much nearer to Aterhov than to Wirnitz.

*Ashingdon, Rochford, February 28, 1964.*

Dear Sir,

Thank you for sight of your book Raw-Eating'. If you know our list of publications you will realise that we agree heartily with your fundamental premise. We are in complete sympathy with your point of view and inevitably, in the light of this Company's activities, agree with your findings.

We like your approach to the subject of food for children. It is very good indeed. It is so true that the young child has to have its natural taste for raw fruit deliberately diverted in favour of cooked foods. And we admire your comprehensive treatment of your subject, for within the space of 53 pages you have certainly brought to bear all the arguments in favour, whether from the point of view of healthful living, or of overcoming and/or preventing disease, and taking into account the medical and economic implications, even touching upon the ethical outcome for the world as a whole.

...Unfortunately would-be benefactors to humanity do not receive acclamation and other (material) rewards unless they work through 'the establishment.' Otherwise what could one not do with even a tenth of the hundreds of thousands of pounds that are donated for 'research' by scientists who very often only draw blanks after a time, even if the results have not actually done harm.

THE C. W. DANIEL COMPANY LIMITED, England.

*Mexico, D. F. April* 23, 1964.

Dear Mr. Hovannessian:

We have just received your book RAW-EATING' and only in a glimpse, I realize that it is quite interesting and that you are really doing a nice job trying to convince people that the best of all is to follow the dictates of Nature without the absurd modifications that mankind has done with it.

ING. CARLOS PRIETO LOZANO, General Manager,
INTER-AMERICAN ASSOCIATION OF SANITARY
ENGINEERING.

Dear Friend,

Friends House, April 13, 1964.

Your book on Raw-Eating' came to Friends Service Council and I have been interested to read it. I shall be sending it on to the Library of Friends Vegetarian Society, where I hope it may be useful to others. Thank you for the good work you have been doing in your writing and in living this simple way with the raw natural foods. It seems to me a sign of hope for world feeding and for peace on earth. I believe it should make us more sensitive to spiritual light and help us to see God in all life. At present I am 'vegan' (vegetarian, not taking eggs, milk, etc.), so I value your suggestions, and I am thankful that more people are coming to see this as a right way of living. There are now various societies, religious and humanitarian, who are vegetarian and peace-loving, and these should help towards world unity.

QUEENIE DAWE, Friends House, London.
Dear Sir,
Israel, 22nd January, 1965.
After reading your book Raw-Eating', we would like to read your other books in English... If people would only think and understand that they can be healthier and happier without all the rubbish they are taking into their bodies!
You are a prophet of our time. We pray to God your people and everybody in the world would listen to you.
M. NEZAH, N.D., D.C., M.H., Doctor of Naturopathy .
Dear Sir:
I have read your book Raw-Eating' and I like it very much. It is very interesting in all aspects, for the food must be eaten as nature produces it.
Your fundamental points are the same as those that I have sustained in my books and writings, long ago... I would like to translate it into Spanish, if you accept the idea. If you do not mind, please send me a copy for myself. I am doing a review of it for a Spanish magazine: *Bionomia,* published at Madrid, Spain...
A. SEVERON, Doctor of Naturopathy, Spain.
*Boston, July 5,* 1966.
Greetings Mr. Aterhov:
Enclosed you will find ten dollars for seven of your booklets entitled Raw-Eating'. This will leave a balance of three dollars to cover the cost of mailing as many of your bulletin No. 1 as you possibly can.
We are very much interested in your bulletin No. 1 because it is our intention to mail a copy of it to the many people who write to us in regard to their health problems. We feel certain it will be a blessing to many people.
We will appreciate it if you will give us permission to make mimeograph copies of your bulletin No. 1 since, of course, we would not consider doing this without your permission. If permission is given we will not add or subtract a single word. We are a Non-profit Organization and are sincerely desirous of helping suffering humanity find their way back to the health God intended us to have. We are convinced that you are also motivated by the same desire.
I hope, dear Mr. Aterhov, you will give this your personal attention and let me hear from you by air mail as soon as it is convenient for you to do so. We will also appreciate it very much if you will enclose a few of your bulletin No. **1** in your air mail letter."
ANN WIGMORE, D.D., Founder, THE RISING SUN, Boston.
Los *Angeles, June 23,* 1966.
My dear Frater:
The writer recently came into possession of your ably written and enlightening book, titled Raw-Eating', and has very much enjoyed its perusal. He desires to offer you his sincere congratulations upon this learned presentation, and in particular for your courageous support and endorsement of eating uncooked, natural foods.
This dietary procedure has for long been earnestly subscribed to, in fact, when engaged in the manufacture of electro-magnetic therapeutic instruments, he wrote several diets for physicians and nurses about 40 years ago or during 1926, that recommended a predominance of 'raw' foods in the daily diet...
The writer also conducted lengthy research in the fields of electromagnetic emanations and radiations, and later in the vital subjects of agricultural chemistry, involving not only quantitative, but qualitative requirements to meet the alarming needs of humanity Before proceeding further, may we inquire if any of your previous volumes were written in English? It is observed that one of them was published in Armenian. If so, the writer would like to study same so as to ascertain a fuller degree of understanding your esteemed humanitarian work.

By way of explication, may it be stated that the writer has devoted considerable time and effort to the completion of a comprehensive treatise, that is about concluded, titled The Supersensible Rescue of Man', that indeed covers a profound subject...
Before ceasing this missive, may the writer state that your book is a valued contribution to mankind and deserves widespread reading and study? Man fails to reckon that plant life is the only satisfactory food factory, and that neither the animal nor he can exist without the plant, to create and provide in assimilable form the vital minerals and essences in an organic state for his sustenance. He seems to still regard 'raw' as unrefined, crude, unfit and unprepared for his use or enjoyment...
As the great Dr. Alexis Carrel wrote several decades ago: 'Men cannot follow modern civilization along its present course, because they are degenerating. They have been fascinated by the beauty of the sciences of inert matter. They have not understood that their body and consciousness are subjected to natural laws, more obscure than, but as inexorable as, the laws of the sidereal (astral) world. Neither have they understood that they cannot transgress these laws without being punished. They must, therefore, learn the necessary relations of the cosmic universe, of their fellow men, and of their inner selves, and also those of their tissues and their mind. Indeed, man stands above all things. Should he degenerate, the beauty of civilization, and even the grandeur of the physical universe, would vanish.'
Dr. Carrel often alludes to the fact that the building of more and more great hospitals does not overcome the necessity of dealing with causes rather than continuously dealing with effects alone. So we have much to do to educate humanity and to return to natural fundamentals, common sense and the fulfillment of our duties and responsibilities.
AUTHUR B. WALKER, Calif. U.S.A.
*Allegany, N. Y. October 28, 1966.*
Dear Mr. Aterhov,
One of your books ‘Raw-Eating’ has come into my hands and I am greatly impressed by its contents; so much so, that I have adopted the Raw Eating regime. I have a farm here where I raise my own fruits, nuts and vegetables organically, and I am interested in helping other through Raw Eating to attain perfect health; so with this in mind I am sending you a bank draft for $20.00 to cover payment for 30 copies of your book. Also would appreciate several copies of your bulletin
No. 1 to give out to my friends...
I will do all I can to promote your book in this country as it has helped me find a good way to real health. I have a big following here in the United States and I am dedicated to the cause of GOOD HEALTH through right eating and living. I am a life member of the American Natural Hygiene Society. I intend to continue to spread the gospel of Raw-Eating' through your book and believe it will bring many more orders in greater quantities for your book. I have a beautiful farm here, and should you come to this country, you are welcome to come and stay as my guest.
A.J. RUGGIERI President, GOOD GUYS OF THE GLOBE,
"Peace: Good Will Towards Men" , N.Y., U.S.A.
*Meadows of Dan, Sept. 1, 1966.*
Dear Friend,
I am a vegetarian and raw fooder, I preach and teach this. I found your bulletin No. 1 in the Mount Zion *Reporter* and I cut it out and made a reprint to give out free... Did I trample on your feet by doing this without asking you, and do you give me the right to print more of these to give away free to my sick friend?... I have a precious book 'Nature The Healer' by John T. Richter, but I need to see what you say. Please send me 'Raw-Eating', and if this is equal to *Nature The Healer I will need many of them to give to my fellow men. I am a tract writer also, but I am not a doctor...*
*Dec. 11, 1966.*
I was more than glad to receive the books along with your good letter... Friend, I think your book is tops; I was looking for a smaller one than *Nature The Healer.* There is no better work than enlightening people on the value of raw food. I think your book serves my needs now, as much as

the larger book, and it brings out more good things also. Yes, I can use the books you sent... I need some more of your books. I am going on a missionary trip to Florida and I could use a lot of your books on this tour. I am out to spread raw-eating in this form, and I am also called upon to take certain cases over to get them on a raw diet. Right now a lady lies at point of death, almost given up to die by the doctors. She is begging me to assist her in getting on the diet, I hope to do this soon...
Mrs. I. W. CARROLL, VA. U.S.A.
*Very Dear Mr. Aterhov,*
It is with great pleasure that today I finished reading your excellent book RAW-EATING'.
If humanity will one day grasp the importance of natural food, this will be the beginning of a new era in the history of human life; it will simply be the PARADISE.
With your permission, let me introduce myself. My name is Joseph Razon, I am 43 years old, came to Israel three years ago and work as a physician in the Kupat Holim Medical Organization. I do not feel happy in my routine daily work, because I am obliged to prescribe drugs (poisons). Though I try to prescribe the least possible amount (primum non nocere), I am not satisfied with my poison-pusher practice! I must work because I am a married man! My wife is from Teheran... Having read your book, I thought of writing to you and asking if you could send us some literature in the Persian language for my wife. I am sure that if she reads about natural food and its effect on the human organism, she will not dare to feed our child (we are expecting a baby) with dead elements!
I would like to give you a few details about my activities in Istanbul a few years ago. I was the General Secretary of 'The Turkish Vegetarian-Hygienist Society' and was one of the most active members of the movement. There the Medical Organizations and the Chemical Industry saw a danger in our vegetarian movement for their poisons and as a Jew I was the feeblest point that they found easy to destroy. They did quite a lot of harm to my person and I was obliged to leave forever the country in which I was born, where I had studied and whose people I loved. But I had to come to Israel. Fortunately, here we can speak and write freely about vegetarianism and natural living. There are more than 20 naturopathic physicians and *we have also a village of vegetarians, AMIRIM, near the city SATAD in the Galil* mountains!
A week ago I visited this place for the second time, I was feeling happy and wanted to stay and live there. But first of all I must convince my wife. Please, I beg you to send me some literature in Persian about the subject.
It was a pleasure to look at ANAHIT's picture, so charming and healthy. One can feel her health by just looking at her picture.
*November 12, 1966*
It was a real pleasure to receive your very interesting booklet Raw-Eating' in its Persian version. I am grateful to you and hope that my wife will understand the subject better. I also hope that my child will be exempt from the harm of cooked, unnatural food!...In spite of my work in the medical organization I take care of people who want to follow a hygienic way of life. When I was in Turkey I was taking care of my patients as a natural hygienist. Now in Israel I have first to make a living, so I have to work in the medical organization.
*Sooner or later I shall have to work in the drugless field only. But without a health resort this* won't be satisfactory enough, so together with some naturopathic physicians we are searching for people willing to help us! I hope that in the near future I'll tell you more about it.
Dr. JOSEPH RAZON, Israel.
*Baldwin Park, Calif. April 14, 1966.*
Dear Friend:
I was glad to see your article on Raw-Eating in the 'Mount Zion Reporter' of Jerusalem, Israel. The Editor is my brother. I am glad you told about your book in his paper. I am very interested in more literature on raw food, so I am sending my order, my first, as I intend to

spread this much needed truth.
*June 20, 1966.*
I received your valuable books. They are just what I need... I value the books very much, and hope many people in different nations will find them as I was fortunate enough to do so...
*November 13, 1966.*
I am glad that I can now order some more of your books, Raw-Eating'. They are what people need. I wanted to send this order much sooner, but waited till I could spare the money. I think next time I can order sooner, as I have some things taken care of... I live alone, I will be 89 years old on the 5th of Feb. 1967, so I cannot get out with the books and sell them as a young person could. I am writing my name and address in the books and lending them to those who will read them. I want the books to move around so I cannot give them out to lie around someone's house... I have been trying to follow the natural food method as best I knew for nearly all the last two years. I worked in my garden all this forenoon, and I am not tired...
ORA F. CARPENTER, Calif. U.S.A.
*Alberta, April 9", 1966.*
*Dear Sir,*
I am reader of 'Mount Zion Reporter', and am interested in the article `Value of Raw Food'. I am 75 years YOUNG, and naturally would like to benefit from the qualities of the raw food diet. I have been an athlete in earlier days—but dedicated to the cooked food diets. The trouble is to get the correct type of vegetables and fruits—free from mineral injections, here in Canada.
GEORGE BAIN SUTHERLAND, Canada.
***Raw Eating***
*Swansea, March 1,* 1964.
Dear Mr. Aterhov,
Early in January, while watching the 'TONIGHT' programme on my television set, I was electrified by a view of your book, and by hearing a few extracts read from it. I was very keen to have a copy of your book. So I wrote up to the B.B.C. for the necessary details of publisher, etc. Alas, I was informed, eventually, that it is unobtainable in this country. However, they sent me the only address they had, so I decided to write to you if only to thank you and wish you every success in spreading your message. I do agree, fervently, that food addiction is the most harmful of all vices. What a different world this could be, if humanity changed its eating customs as urged in your book. Your example is the highest effort for human good in the world today. Hail to you—the supreme Prophet of this age...
*April 29, 1964.*
What a happy day it was last Wednesday when your book and letter arrived. It has absorbed, and sometimes startled me. Above all, it has enlightened and inspired me anew. Since I was a child, when I memorized several quotations at Sunday school, I have sought the TRUTH. ('And ye shall know the truth, and the truth shall make you free'). The quest led me *through different churches, across to Rationalism and Socialism, then to Vegetarianism with* Food Reform and Nature Cure and, ultimately to Theosophy with the only acceptable (to me) explanation of life's problems—Karma and Reincarnation. What a long, plodding journey it has been. And here, at last, looking at your book, I feel `THIS IS IT'. Thank you for such a wonderful gift, and treasure your letter also...
*February 3, 1966.*
It was a great joy to hear from you again, and to learn from your leaflet of the many successes achieved by those who are following your example... You will be interested to know about my own grandson. He had a nervous breakdown in 1964, and was in a Mental Hospital for a short period. Soon after he came out, I was able to send him a copy of your book... He took to Raw-Eating like a duck to water, and made a wonderful recovery. It changed his whole outlook and personality, and he is now making good headway in his studies. He is an art student at Manchester University.
Mrs. GERTURDE E. HARRIES, England.

*Southsea, February 20, 1964.*
Dear Sir,
I would be obliged if you would give me details on how to obtain the book named 'RAWEATING' by ATERHOV. The British Broadcasting Corporation in London gave me your address as they informed me that the book was not obtainable in Britian. I would very much like to have a copy.
*19th March, 1964.*
Very many thanks for your book on Raw-Eating' which I received last Thursday, the 12th March. The contents of your book were indeed a revelation to me, the most wonderful book I have ever read on the needs and requirements of the human being. I also thought how sincere and heart-warming the theme of the book was throughout. I appreciate the length of study and the time that must have gone into the effort of the devising and preparation of the book. This is a very poor expression of how I really feel about it and I will do my very best to get other people interested, but it will not be an easy task knowing what people are and how reluctant they are to change their habits, especially eating ones. Nevertheless, I will try my hardest to convince them and get them to send for your book... If you are interested, I will let you know from time to time how things are going...
Mrs. V. M. SNELLING, England.
*Santa Rosa, November 27, 1964.*
*Dear Sir,*
I had the pleasure of reading your book, 'Raw-Eating', and would like very much to have one for my own. After discussing it with two of my friends, they too, are interested in getting one, so I am enclosing a money order for $4.50 for three books... I am most anxious to receive these books... I am a 100 per cent 'raw fooder', and am spreading the good word among those who are interested. Raw foods have saved my life.
*January 21, 1965.*
Upon receipt of 15 copies of 'Raw-Eating' with invoice attached requesting the sum of $10.00, I am enclosing a bank draft... plus an additional $10.00 for 15 more copies of Raw-Eating.' "I truly appreciate the opportunity to help people understand the necessity of eating raw foods, through this great work of yours. Thank you.
*February 2, 1965.*
A copy of 'Let's Live' Magazine is yours to read Martin Reinecke's article, `Adventures in Raw Foods'.
This month's issue carries my letter telling how my husband and I began eating 100 per cent raw foods. We are most enthusiastic about this and will continue to help Martin promote this way of eating, as much as we can.
Your own book, `Raw-Eating', is simply terrific. I am so pleased to distribute it among people who are seeking this knowledge. It is true that they are very few at the moment, but I believe that in time the understanding will come to many. Working quietly with those who will listen is very satisfying.
*May 6, 1965.*
I received your letter requesting the back issues of 'Let's Live' but I am sorry the Health Food Store has sold all the copies. I am sending you the May issue and will continue sending the following issues unless you would like to take a subscription.
I sent a copy of your letter to Martin Reinecke for correction of his February article as suggested.
I will be interested to have a copy of your second volume when it is complete. I have had good success in selling your first volume and will want to keep some on hand.
Mrs. HELEN M. BULBECK, California, U.S.A.
*Venice, Calif., Sept. 29, 1964.*
Dear Mr. Aterhov,
Thank you very much for two copies of your book `Raw-Eating' I enjoyed reading it very

much.
I stopped eating cooked food five months ago. I am 31 years old and feel very good. Every other day I run 2-5 miles on the beach, swim, hike in the mountains. Three weeks ago I hiked up Mt. Withney in one day. The round trip is 26 miles and the mountain itself is over 14,500 feet high. My pulse rate is 58-60. I tell you all this to let you know that uncooked food is the answer to all the, sufferings of mankind.
I might be very much interested in selling your book in the United States (and perhaps in Canada). Please let me know how much you ask for 500 or 1,000 copies...
*February 6, 1966*
My wife and I are now nearly two years on a 100 percent raw food diet with the very best results. Enclosed I am sending you an article, written by Shirley, my wife, and printed in 'LET'S LIVE' magazine, July 1965. We permit you to use this article and the enclosed pictures. One of the pictures is that of a very dear friend of ours who is a raw fooder. He wrestles lions (African) barehanded, and
these lions have all of their teeth and claws. MICKEY SOLOMON is his name.
We never felt so good in our lives since we eat our food raw. Your book is the best book we own about raw foods, and we read your book often. We would like to spread the truth about raw food... We think that your wonderful book should be made available to many people. Enclosed is a $20.00 money order...
SHIRLEY and THORWALD BOIE, U. S. A
*Columbia, S .C . January 7, 1965.*
Dear Mr. Hovanessian:
I greatly enjoyed an article about your booklet RAW-EATING' in *Let's Live Magazine*- December 1964. I wrote to the author, Martin J. Fritz, and he advised me to write to the British Vegetarian Magazine and they in turn gave me your address...
MRS. IRENE GOLEMON, U. S. A
*Extract from a letter written by a gentleman in Abadan, after reading my Persian book:*
*Abadan, 25th July, 1965.*
Dear Mr. Aterhov,
Your little booklet has brought about a great change in my mental outlook, so that I already regard myself as a raw-eater. I do not know how to thank you. It is no exaggeration to say that I owe my life to you. You are the Jesus of our time, giving life to the sick and the half-halfdead,
and what a sweet life at that!... It seems incredible to me that one may read your book and not change one's way of life.
SADARAT, Abadan, Iran.
*Following the publication of my large volume in Armenian, raw-eating has been gaining a considerable following in Soviet*
*Armenia.*
*Erivan, 24th March, 1961.*
Dear Mr. Hovannessian,
The Central Library of the Academy of Sciences of the Armenian SSR has received with thanks the first volume of your work entitled Raw-Eating'.
*24th March, 1961*
In order to satisfy the demands of our numerous readers for your work entitled “Raw Eating”, please send us five copies of the first volume, in view of the fact that the two copies already sent are always in circulation and considerable delays
are incurred in meeting the demands of a great many readers."
THE ACADEMY OF SCIENCES OF THE ARMENIAN SSR, H .
MECHERIAN, Director of the Completive Section.
*Erivan, 20th November, 1961.*
Dear Mr. Hovannessian,

We have received ten copies of the first volume of your work entitled `Raw-Eating',
presented to our library, for which we express our sincere gratitude.
Erivan, *16th June, 1965*.
The Directorate of the State Library of Armenia wish to express their sincere gratitude for six copies of your book entitled 'Along the Paths of Raw-Eating', which you have presented to the Library.
The number of people interested in raw-eating is gradually increasing and many of them wish to have your books. Could you possibly let us have a few more copies of your publications?
THE MINISTRY OF CULTURE, ARMENIAN SSR,
A.M. MIASNIKIAN STATE LIBRARY OF THE REPUBLIC,
ARAZI TIRABIAN, Director.
***Subsequently I have often sent twenty to thirty copies of my books to this library, without expecting any return or recompense.***
*Generally speaking, in the absence of private trading facilities I meet all requests for books received from the Soviet Union*
*entirely free of charge, regardless of whether such requests come from public institutions or private individuals.*
*Extracts from a letter written by the eminent Armenian poet and patriot, Hovhannes , Shiraz: Erivan, 4th January, 1962.*
Dear Ter Hovannessian,
It was by mere chance that I came across your admirable book entitled `Raw-Eating'. You are destined to become the great savior of the whole of this half-witted mankind. Your discovery, raw-eating, is as great as that of great Darwin; indeed, it is greater and more humanitarian, nay, I should say more philanthropic, than all the great discoveries of preceding centuries. But, alas, there is an invincible rock standing in front of you. If only this blind infant, this so-called mankind, which has been deceived for thousands of years, were to come to its senses, abandon the fire and follow you along the prudent path that you have opened, there would vanish the beast from within the man. But ***mankind, with all this multitude of races and tribes, still clings fast to the fire, as the moss clings***
to the rock. It does not abandon its death-bringing cooked food, and will not abandon it yet...
Nevertheless, I kiss your sorrowful brow and rejoice at the thought that you were born an Armenian. You are indeed immortal..."
HOVHANNES SHIRAZ, Armenian SSR.
*Right from his childhood the writer of the following letter, a young student, had suffered from a great many diseases, including*
*measles, scarlet fever, mumps (parotids), malaria, angina,* various *colds* and *catarrhs, earache, toothache, constipation,*
*diarrhoea, haemorrhoids, appendicitis and chronic inflammation of the gall-bladder (cholecystitis) . Today raw-eating has relieved him*
*from all those sufferings, for which he expresses his gratitude in the following lines:*
*Erivan, 5th February, 1964.*
My dear teacher, I am at a loss for words to express the feeling of gratitude and admiration that I have been entertaining towards you for months now, because all words seem ridiculously inadequate.
By a single magic move you came to end the nightmare that haunted my life, just as, no doubt, you will do the same for other people as well, until the very cause of that nightmare is eradicated-thanks to you.
You came to dispel that open-eyed blindness, that sharp-eared deafness and that unconscious madness into which I was immersed, like everybody else. , .
You came with a magic lamp to portray against the vault of heaven that countenance which was truly mine and about which until then I was only able to dream and surmise.

***I bow before your shining figure and greet you as the man to whom I owe more than I have*** ever owed to anyone else.
I bow before your shining figure and greet you as the hero whose name is today constantly on the lips of those whom he has saved, but tomorrow it will be on the lips of all.
I bow before your shining figure and greet you as a crusader for real civilization, real science, real progress, and as a fighter for a bright, civilized, scientific future.
ARMEN VUSHTOLINY, Armenian SSR.
*Erivan, 29th March, 1964.*
Dear Hovannessian,
Just a few lines to let you know that raw-eating has had another recruit, whose reason for adopting the new form of nutrition is based not upon any feeling of despair caused by some illness or other, but upon the ideals inspired by your great thoughts.
***I must confess that there are a number of obstacles in my way, because my father is a*** biologist, while my brother is a doctor, and in my family I am the only one who feeds on a different (normal) diet. It is now nine months that I have changed over to the new method of nutrition and I am enjoying excellent health. It seems to me that letters such as this, coming to you from all the corners of the globe, will multiply in geometrical progression and that you will not have the leisure to read the lines of gratitude addressed to you. Your discovery will go down in history, just as the discovery of Columbus has...
*18th June, 1965.*
I am writing from Leningrad. I am continuing my studies in the Conservatoire here. Being always with you, I send you my best wishes, confident in the belief that time is on your side. The medical examinations conducted on me by my brother always give satisfactory results. I feel very well indeed, while my weight keeps on increasing slowly, but surely.
H. SVATCHIAN.
*Erivan,* 6th *January, 1965.*
***Dear Mr. Hovannessian,***
It is now six months that I have been practicing raw-eating. Having full knowledge of the wonderful reception accorded to your book in every part of the world, I do not wish to enter into details and repeat the usual eulogies. Without doubt the conception of raweating is the greatest victory achieved by the human mind during the whole course of civilization.
I do not want to write about my personal experiences, because, having read the extracts quoted by you from various letters of appreciation, I realize that my reactions are in full accord with the reactions experienced by other consumers of natural foodstuffs.
Of special significance are the psychological changes that immediately follow, if indeed they do not precede, the physiological reactions.
Allow me to thank you for the unique gift that you have presented to mankind.
VLADIMIR KHACHATOURIAN, Armenian ***SSR.***
*Christmas message from a young lady in Moscow:*
*Moscow, 20th December, 1964.*
Dear Mr. Aterhov,
It is with pleasure that I send you the greetings of the season, together with my personal thanks and my best wishes for the victory of your great and humanitarian work.
***Your follower, who has recovered from her long and serious heart disease.***
*Subsequently, in a letter of ten pages she gives the full* story *of her illness and recovery, of which the following is a summary:*
*31st March, 1965.*
I changed over to raw-eating in November, 1963. Since then I have never had a moment of doubt. In those days I already had a history of heart disease stretching over a period of nine years.

But let me start from the beginning. When I was eight or nine years old I had an attack of rheumatism. After that about ten times a year I used to contract laryngitis, influenza and colds of every description, which generally lasted six to ten days. Gradually chronic tonsillitis developed. At the age of fourteen doctors discovered mitral valve lesion in my heart and later they found rheumatic carditis. At fifteen they removed my tonsils. I continually suffered from prolonged heart pain, neuritis, debility and insomnia. The short sleep that followed hours of torment was attended by terrifying nightmares. When I woke up in the night, I dreaded the darkness. On the whole, I used to spend three or four months of the year in bed. It was with considerable difficulty that I climbed a single flight of stairs; I was always deprived of walks, physical exercises, swimming, traveling, reading, and a great many other pleasures and recreations. I was always under the care of doctors. They used to 'cure' me by means of pyramidon, aspirin, antibiotics, analgesics, vasodilators, soporifics and other similar drugs. My organism kept on protesting in a surprising manner against those measures and my condition gradually grew ***worse. Being convinced of the inefficacy of such remedies, I finally dispensed with them all.***
Please forgive me for occupying your attention with such minute details. It seems to me that they will interest you, especially as the change took place in an astonishing manner. I gave up cooked meals without any difficulty. Raw nourishment awakened in me a pleasant feeling of internal purification and lightness. Almost overnight my heart stopped worrying me. Whereas formerly I used to feel pains in the region of the heart not merely once a week, but almost EVERY DAY and that for HOURS ON END, in the first year of my raw-eating I did not take to my bed for a single day, and the pains in my heart were limited from six to eight MOMENTARY pangs of little consequence. For a year and a half now I have not had a SINGLE attack of influenza or cold. In the very first months my headaches COMPLETELY VANISHED. But the greatest miracle for me was the fact that I began to fall asleep within A FEW MINUTES of retiring to bed. My capacity for work increased; my former dissipation, nervous tension and irritability disappeared.
***In the autumn I made a journey to Armenia and worked in the `Matenadaran' (the*** Manuscript Repository). What a joy it was to walk twenty-five to thirty kilometres a day in the mountains and then return home with full readiness to repeat the performance at once. I became a free human being, whom nature admitted into her bosom at last. This is a great happiness indeed, for which once again I should like to express my sincere gratitude.
*Moscow, 16th August, 1965.*
My health continues to give me every satisfaction, especially as my organism has endured quite severe trials of mental and nervous strain (hypertension), as well as considerable physical fatigue sustained during mountain journeys.
I shall soon complete the second year of my raw-eating. I can never think of retreating from raw-eating any more. The questions that I have put to you are purely for enlightenment and must not create in you the least doubt regarding my future. Above all, for me the physical aspects of the question are of less importance than the spiritual bases, which have always been firm and unshakable.
OLGA KERENSKAYA, USSR.
*As my books are not easily obtainable in the Soviet Union, convinced raw-eaters there translate summaries of my publications into Russian and distribute duplicated copies of them among their friends and acquaintances. Many people then copy those summaries from each other. The following is a portion of a long letter written by an elderly Russian lady living in the district of Moscow:*
*Khimki , April 25, 1965*.
***I cannot express or, rather, I am unable to find the proper words with which to express*** my boundless gratitude to you. There is no reward in this world worthy enough to recompense your sacred labor for the salvation of the body and soul of mankind, your 'RAW-EATING'. I

bow before you and not only before you, but also before the person who brought me this precious recipe for health, comprising several passages extracted from your book. Personally I have not been fortunate enough to see your book. My friend — a former teacher — had copied them out not from your book directly, but from a notebook of a friend of hers — also a former teacher, and it is this lady who is now writing you these lines, because my own eyesight is poor. I can see with only one eye and that by the help of a magnifying glass, otherwise I should have thanked you very much earlier.
I began my practice on the 15th of February and since then I have consumed no cooked food, not even bread... I shall be ninety on August 15, 1966. I am more vigorous than all my friends, and this fact is attested by others, too.
KARPOVA MARIA IVANOVNA, USSR.
***Sundsvall, August 12, 1965.***
Dear Mr. Hovannessian,
My aunt and her husband, who are both doctors in Erivan, Danielian by name, write to me that they have derived a great deal of benefit from your recommendations and warmly exhort me to adopt your method of nutrition and cure. Hence, in my turn I should like to ask if you could send me a copy of your work entitled 'Raw-Eating', for which I thank you in advance.
I am a gynaecologist from Istanbul. For the last two years I have been working in a hospital in Sundsvall, Sweden. It is with great interest and pride that I shall read your book and your instructions, from which many people have already obtained so much benefit."
Dr. SHABUH GEDIK, Sweden.
*Moscow, November 19, 1966.*
Dear Mr. Aterhov,
I am surprisingly delighted at the clearness and simplicity of your thoughts. Is it really possible to expound such a great discovery in such a simple manner? '0 man! Nature has created and nourished you and your cells with raw food. So long as you are not fully acquainted with the structure and the functional activities of those cells, do not disturb their work by means of various unnatural, poisonous substances.' This is a prophetic thought, and yet how can one help wondering at its sublime simplicity?
My wife and I are both post-graduate students. I am a physicist and she is a physician. We are highly interested in your work...
MICHEAL MINASIAN, USSR.
*Jermook, March 6, 1966.*
Hail to you, O scientist of scientists! Hail to you, O teacher of humanity!
I am a doctor's assistant at the Health Resort of Jermook in Armenia. I have been practicing raw-eating since the 4th of November, 1965, having been convinced by your book. I am sure that I shall be cured by the method you propagate. Ever since 1947 I had been suffering from rheumatism, polyarthritis and disorders of the coronary arteries. Since 1963 my health had deteriorated still further, owing to a sever inflammation of the kidneys, from which I was able to obtain only partial relief by eating water-melons.
From the sixth day of raw-eating I felt severe pains in my joints, but they ceased subsequently... During the reactions incident to raw-eating I did not experience the swelling of the joints that formerly accompanied every attack of arthritis. Nor did I suffer from the paroxysms of fever and dropsy that used to make their appearance whenever the condition of my kidneys was aggravated. Now I enjoy a really sound sleep and my pulse rate has dropped from 120-140 to 90-100 beats per minute (under conditions of strain). Gone are the nightly pains in my heart, the dandruff on my head and the perspiration on my feet. I have already lost five kilos in weight and my rheumatic pains have vanished. I feel quite well and my strength keeps on increasing.
My wife and, my six-year old son, too, are adopting raw-eating. I will bring up my third son — now a month old — in the same way as you have brought up your daughter Anahit.
My dear teacher, I have been working as a doctor's assistant for eighteen years and now

at the age of thirty-seven I am about to complete a correspondence course at the Pedagogical Institute. Yet it is in your book that I have at last found the answers to a number of problems that have been tormenting me for long — answers which I could not find anywhere else. "One of those problems is why babies cannot walk like the young of animals from the first day of their birth. I am now convinced that the reason for this and for a great many other physiological defects in children is to be sought in the cooked food consumed by their parents and ancestors. In my view after three or four generations of raw-eaters all those defects will have been eliminated.

"Now I intend to carry out various investigations by bringing up a number of different animals both by raw-eating and by other systems of nutrition. My wife, who is a physician, will help me in this experiment... In other questions I feel confident that I shall attain success by taking your teachings as a basis.

V.V. GASPARIAN, Armenia SSR.

*My eldest sister lives in Erivan. I regularly send her large parcels of books, which she presents to those who are seriously ill or who are convinced raw-eaters. Here are a few extracts from her numerous letters:*

My dear Arshavir, I know that this letter will give you a great deal of pleasure. Raweating is making rapid progress both in Erivan and in the provinces. Not a day passes without someone ringing or visiting me. They come to seek advice or to ask for books. I present your books to those who are really in need. There is a limitless demand for books, which pass from hand to hand and are soon reduced to tatters. I am very worried at your habit of sending free books to all who ask. How can you bear such crushing expenses?

You cannot realize how many patients are cured by raw-eating, who simply worship you. People here are all humanitarians like you. As soon as somebody regains his lost health, he takes upon himself the task of curing his sick relatives and thus five or six others recover from serious disorders. They then come to me and narrate their experiences. People who could not move a step are now able to walk dozens of kilometers.

One of those patients had been suffering from oedema of the hands and feet for twenty years, and weighted no less than 115 kilograms. After adopting a raw-eating diet, he lost 10 kilograms in 20 days. His son said, 'My father, who was formerly not able to move his hands and feet, now walks like a child.' They continually bless you and Anahit. Another patient had been suffering from inflammation of his vocal chords, with an almost total loss of his voice. He has now completely recovered his health after a raw-eating diet of only a month and a half. Again, a young man of 28 had suppuration of the kidneys, accompanied with general dropsy of his whole body. His condition was so serious that all hope had been abandoned for him, but he is now quite well thanks to raw-eating. There are so many similar cases that it is quite impossible to write about them all. According to their own estimates, in Erivan alone there are now 2,500 raw-eaters, many of whom had long been seriously ill, but are now enjoying perfect health. People are cured of diseases of the heart, salty concretions, high blood pressure, stomach ulcers, inflammation of the kidneys, the liver and the gall-bladder, calculi and a great many other very serious disorders.

I was very ill myself. I suffered from high blood pressure with ringing in the ears and I had inflammation of the liver. My nose used to bleed two or three times a day, I felt weak and I slept badly. My heart was in such a bad state that every night I wondered whether I should see daylight again. But now I sleep so fast that I do not hear the family go to work in the morning. Indeed, they sometimes feel anxious when I get up too late, thinking that I must be ill. I have slimmed quite a lot and no matter how much I walk, I do not feel tired-- to the great surprise of everybody.

Raw-eaters cultivate friendly relations with one another. One evening I was invited to the home of the Colozians.* There were thirty-two complete raw-eaters, in addition to their own family of four. Words fail me to describe the welcome that I received from them. They had prepared a most beautiful and sumptuous table, loaded with appetizing raw

salads, five or six kinds of extremely delicious raw tarts, one of which they had named Anahit, a special `pilau' of Indian corn decorated with honey and dried fruit soaked in water, and all kinds of fresh fruits and nuts. At the end they brought in a savory dish of mixed wheat, oats, walnuts, raisins and honey.

** Mr. Colozian is a veteran painter in Erivan. The story of his family is very interesting indeed. He himself had been suffering from chronic stomach ulcer, accompanied with hemorrhage. Refusing to accept medicine in hospital, he changed over to raweating and completely recovered from his illness. His wife had a fungus infection (blastomycosis) . After four months of raweating her nails began to grow and her cough disappeared. Their daughter married, passed her pregnancy on raw-eating and gave birth to her child without a trace of bleeding. She is now bringing up her child on raw nourishment.*

*All the guests were highly-educated people: doctors, artists, musicians and lecturers.*

They drank your health and mine, and made several speeches. The toasts were drunk with honey and rose-water. Finally it transpired that it was the thirtieth anniversary of Mr. And Mrs. Colozian's wedding.

A fair number of doctors have become raw-eaters. A young physician and his wife, who was also a doctor, came to see me from the Health Resort at Jermook. They told me that they had forty to fifty patients a day, all of whom needed your books. They assured me that the demand for your books might run into thousands. The doctor at Spitak had delivered a lecture about cholera, at the end of which he had spoken about raw-eating and had advised his audience to obtain a copy of your book and, after reading it carefully, to put its recommendations into practice.

A venerable doctor of sixty-four came to me from Kirovakan. He told me that he had been seriously ill, but that, together with is wife, he had adopted raw-eating over a year ago and as a result he had recovered his health. He also told me that the Director of the Chair of Nutritional Hygiene in the Erivan Institute of Medicine, Dr. A. Harootiunian,* had given a lecture at Kirovakan in the presence of doctors, patients and, above all, raw-eaters. At the end of the lecture, the question of raw-eating had come up for discussion. A number of raweaters, who had been lying in hospitals for months on end without any result and had now been cured by raw-eating, had demanded that their hospital records should be examined and appropriate comparisons, be made with their present condition. They had also wished to know *why the speaker had publicly criticized raw-eating without examining the relevant facts. One* of the raw-eaters had even stood up and asked the Kirovakan doctor if he recognized him. Upon receiving a negative reply, he had continued: 'I am the patient whose case you regarded as quite hopeless and whom you discharged from your hospital to die at home. And today, thanks to raw-eating, I am in perfect health.' The doctor had stood dumbfounded."

SIRANOUSH BABAKHANIAN, Erivan.

**This gentleman had previously inserted an article in the newspaper called "Communist", published in Erivan (1964, No. 17I), in which without entirely denying the benefits of raw-eating, he had restricted its use to limited cases of certain diseases only, and at the same time he had eulogized the pernicious animal proteins and artificial vitamins. Finally, he had warned his readers not to feed on natural foodstuffs without a doctor's advice. To these assertions I have already given a crushing reply in my Armenian work entitled "Along the Paths of Raw-eating".*

*Dear Mr. Hovannessian,*

In the beginning of last October quite by chance I came across a copy of your book entitled 'Along the Paths of Raw-eating' (1965), which was entrusted to me for one day only. My pen is

unable to describe the thrill and fascination with which I read your book from cover to cover, point by point. At the very first instant there vanished from within me the past, when year by year I had been walking towards my last abode with the mark of the false man stamped on my face...

Even before I had finished reading the book, I sent to the devil all the degenerated food and the bottles and capsules of medicines that had been my constant companions until the happy moment when I read your MASTERLY treatise. This was on the 8th of last October, on my sixty-first birthday—a day that will never be forgotten thanks to your wonderful present, which I readily accepted to become your devoted follower, a raw-eater. You can well surmise the changes that have taken place in my shattered organism from that day to this... For years past I had been dragging on a miserable existence under the crushing burden of a number of diseases. In particular, the strangling goiter and the unbearable sciatica had banished sleep from within my eyes. As for the condition of my heart, I leave it to you to guess.

Having freed myself from the ruthless clutches of disease, I have become a vigorous, active and energetic person. All day long I run about without a support, like a deer on the mountains... I cannot find worlds to express my gratitude to you, my unselfish, my TALENTED brother. Please accept the warm greetings of your distant sister, who is so proud that he bears your surname – Ter Hovannessian.

Until my regeneration every hour the palpitations of my heart gave me constant warnings *of the impending stroke, which I had come to regard as a `happy' form of speedy death. But* now I wish to live in order that I may hear with my own ears the name of my gifted brother on the lips of all the peoples of the world... YOUR WORK IS JUST; POISONOUS NOURISHMENT WILL BE ABANDONED; YOU WILL BE VICTORIOUS...

HAIKANOUSH TER-HOVANNESSIAN, Armenian SSR.

These and thousands of other letters received from raw-eaters of various nationalities all over the world prove that those patients who stop the use of drugs and cooked food are immediately and invariable cured of every kind of disease once for all.

The newspaper "AVANGUARD", which is published in Erivan, the capital of Soviet Armenia, writes in one of its issues (1964, No. 98): "A number *of engineers, musicians and painters, all of whom are men of learning, have become raw-eaters.*

They assure you that they feel so light and healthy that they do not perspire and do not feel the palpitations of their hearts."

The Moscow journal called "SCIENCE AND LIFE" confesses in its March, 1965 issue that there are many raw-eaters amongst its readers, who have been cured of various diseases and have informed the editors of the full details of their recovery.

In the circumstances one cannot understand why biologists and other responsible authorities do not take active measures to implement the principles of raw-eating. Why do they hesitate when the way has been found to reach their final goal of freeing mankind from diseases and ensuring a happy life for everybody? If they choose, they can cure every sick person within two months and empty the hospitals of their patients. It is the duty of every noble person to ask them whether they wish to achieve this aim or not.

I solemnly declare to the whole world that HENCEFORTH THE PRESCRIPTION OF POISONOUS MEDICINES AND THE RECOMMENDATION OF COOKED FOODS ARE TO BE REGARDED AS THE MOST HEARTLESS CRIMES AGAINST HUMANITY, BECAUSE THEY ARE THE FACTORS THAT CAUSE ALL HUMAN ILLNESSES.



The first raw-eater of the twentieth century, ten-year old Anahit, Aterhov's daughter, who has never consumed a single morsel of cooked or other degenerated food in her life.

Sfârşit.